

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Омской области

Комитет образования Павлоградского муниципального района

МБОУ "Павлоградский лицей им. Б. М. Катыхова"

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР:

_____ Пятак И.Р.

Приказ №68 от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор:

_____ Шерстюк Н.С.

Приказ №68 от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3032316)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

р.п. Павлоградка 2023

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 физкультминуток 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 – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 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.

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.

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 противоходом, 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 разнообразным 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 всплывание, 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.

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 ушибах;
- 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 предназначению: 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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

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			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			
1.2	Осанка человека	1			
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			
2.2	Лыжная подготовка	12			
2.3	Легкая атлетика	18			

2.4	Подвижные и спортивные игры	19			
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 «А» КЛАСС

№ п/ п	Темаурока	Количествочасов			Датаизучения	Электронныцифровыеобразовательныересурсы
		Все го	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1			04.09.2023	
	Современные физические упражнения					
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			06.09.2023	
	Личная гигиена и гигиенические процедуры					
3	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			11.09.2023	
	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника					
4	Правила поведения на уроках физической культуры	1			13.09.2023	
	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики					
5	Исходные положения в физических упражнениях	1			18.09.2023	

6	Учимся гимнастическим упражнениям	1				
7	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			20.09.2023	
8	Акробатические упражнения, основные техники	1			25.09.2023	
9	Акробатические упражнения, основные техники	1				
10	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1 1			27.09.2023	
	Способы построения и повороты стоя на месте					
11	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1			02.10.2023	
12	Гимнастические упражнения с мячом	1				
13	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			04.10.2023	
14	Гимнастические упражнения в прыжках	1				
15	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			09.10.2023	

16	Подъем ног из положения лежа на животе	1			11.10.2023	
17	Сгибание рук в положении упор лежа	1			16.10.2023	
18	Разучивание прыжков в группировке	1			18.10.2023	
19	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			23.10.2023	
20	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			25.10.2023	
	Строевые упражнения с лыжами в руках					
21	Упражнения в передвижении на лыжах	1			08.11.2023	
	Упражнения в передвижении на лыжах					
22	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			13.11.2023	
	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах					
23	Техника ступающего шага во время передвижения	1			15.11.2023	
	Техника ступающего шага во время передвижения					
24	Имитационные упражнения	1			20.11.2023	

	техники передвижения на лыжах скользящим шагом					
	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом					
25	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			22.11.2023	
	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации					
26	Чем отличается ходьба от бега	1			27.11.2023	
27	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			29.11.2023	
	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью					
28	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			04.12.2023	
	Упражнения в передвижении с изменением скорости					
29	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			06.12.2023	

	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью					
30	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			11.12.2023	
	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения					
31	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			13.12.2023	
32	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			18.12.2023	
	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами					
33	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			20.12.2023	
	Обучение прыжку в длину с места в полной координации					
34	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого	1			25.12.2023	

	разбега					
	Разучивание фазы приземления из прыжка					
35	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			27.12.2023	
	Разучивание выполнения прыжка в длину с места					
36	Считалки для подвижных игр	1			17.01.2024	
37	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			22.01.2024	
	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр					
38	Обучение способам организации игровых площадок	1			24.01.2024	
	Обучение способам организации игровых площадок					
39	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			29.01.2024	
	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр					
40	Разучивание подвижной	1			31.01.2024	

	игры «Охотники и утки»					
	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»					
41	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			05.02.2024	
	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»					
42	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			07.02.2024	
	Разучивание подвижной игры «Не оступись»					
43	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			12.02.2024	
	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»					
45	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			14.02.2024	
	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»					
46	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			26.02.2024	
	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»					
47	ГТО – что это такое? История ГТО.	1			28.02.2024	

	Спортивные нормативы					
	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО					
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			06.03.2024	
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры					
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			11.03.2024	
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры					
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1			13.03.2024	
	Освоение правил и техники					

	выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры					
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1			18.03.2024	
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры					
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			20.03.2024	
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры					
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			01.04.2024	
54	Освоение правил и техники выполнения норматива	1			03.04.2024	

	комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры					
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			08.04.2024	
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			10.04.2024	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			15.04.2024	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			17.04.2024	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива	1			22.04.2024	

	комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			24.04.2024	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			29.04.2024	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			06.05.2024	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			08.05.2024	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			13.05.2024	

65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			15.05.2024	
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			20.05.2024	
67	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			22.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 «Б» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1			01.09	
	Современные физические упражнения					
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			05.09	
	Личная гигиена и гигиенические процедуры					
3	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			08.09	
	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника					
4	Правила поведения на уроках физической культуры	1			12.09	
	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики					
5	Исходные положения в физических упражнениях	1			15.09	
6	Учимся гимнастическим упражнениям	1			19.09	
7	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			22.09	

8	Акробатические упражнения, основные техники	1			26.09	
9	Акробатические упражнения, основные техники	1			29.09	
10	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1 1			03.10	
	Способы построения и повороты стоя на месте					
11	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1			06.10	
12	Гимнастические упражнения с мячом	1			13.10	
13	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			17.10	
14	Гимнастические упражнения в прыжках	1			20.10	
15	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			24.10	
16	Подъем ног из положения лежа на животе	1			27.10	
17	Сгибание рук в положении упор лежа	1			07.11	
18	Разучивание прыжков в группировке	1			10.11	
19	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			14.11	
20	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			17.11	
	Строевые упражнения с лыжами в руках					

21	Упражнения в передвижении на лыжах	1			21.11	
	Упражнения в передвижении на лыжах					
22	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			24.11	
	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах					
23	Техника ступающего шага во время передвижения	1			28.11	
	Техника ступающего шага во время передвижения					
24	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			01.12	
	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом					
25	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			05.12	
	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации					
26	Чем отличается ходьба от бега	1			08.12	
27	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			12.12	
	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью					
28	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			15.12	

	Упражнения в передвижении с изменением скорости					
29	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			19.12	
	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью					
30	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			22.12	
	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения					
31	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			26.12	
32	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			29.12	
	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами					
33	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			12.01	
	Обучение прыжку в длину с места в полной координации					
34	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			16.01	
	Разучивание фазы приземления из					

	прыжка					
35	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			19.01	
	Разучивание выполнения прыжка в длину с места					
36	Считалки для подвижных игр	1			23.01	
37	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			26.01	
	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр					
38	Обучение способам организации игровых площадок	1			30.01	
	Обучение способам организации игровых площадок					
39	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			02.02	
	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр					
40	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			06.02	
	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»					
41	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			09.02	
	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»					
42	Разучивание подвижной игры «Не	1			13.02	

	оступись»					
	Разучивание подвижной игры «Не оступись»					
43	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			16.02	
	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»					
45	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			27.02	
	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»					
46	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			01.03	
	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»					
47	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			05.03	
	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО					
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			12.03	
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры					
49	Освоение правил и техники	1			15.03	

	выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры					
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры					
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1			19.03	
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры					
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1			22.03	
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры					
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			02.04	
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры					
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные	1			05.04	

	игры					
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			09.04	
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			12.04	
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			16.04	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			19.04	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			23.04	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			26.04	

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			30.04	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			03.05	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			07.05	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			14.05	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			17.05	
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			21.05	
67	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения	1			24.05	

	испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	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			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			
2.2	Лыжная подготовка	12			
2.3	Легкая атлетика	14			
2.4	Подвижные игры	19			

Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 «А» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Гармоничное физическое развитие. Знакомство с формами контрольных измерений массы и длины своего тела	1	0	0	04.09.2023	
2	Осанка и ее влияние на здоровье человека. Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки	1	0	0	07.09.2023	
3	Олимпийское движение: история и современность. Структура российского спортивного движения	1	0	0	11.09.2023	
4	Общеразвивающие музыкально-сценические игры. Русские народные	1	0	0	14.09.2023	

	танцевальные движения					
5	Общая характеристика плавания. Правила поведения в бассейне. Элементы плавания. Характерные ошибки при освоении основных элементов плавания	1	0	0	18.09.2023	
6	Методика наблюдений за динамикой своего физического развития. Осанка и ее влияние на физическое здоровье. Методика контроля осанки	1	0	0	21.09.2023	
7	Краткая характеристика основных физических качеств. Различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств. Отбор и составление упражнений основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей	1	0	0	25.09.2023	
8	Здоровый образ жизни и способы его формирования	1	0	0	28.09.2023	
9	Проектирование и модернизация ролевых игр и спортивных эстафет	1	0	0	02.10.2023	
10	Практика проведения общеразвивающих, спортивных, туристических игр и игровых заданий, спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1	0	0	05.10.2023	
11	Практика проведения ролевых игр	1	0	0		

					09.10.2023	
12	Практика выполнения организующих команд и приёмов	1	0	0	12.10.2023	
13	Техника выполнения упражнений общей разминки. Практика выполнения упражнений общей разминки	1	0	0	16.10.2023	
14	Техника выполнения гимнастического шага с контролем дыхания. Техника выполнения гимнастического бега с контролем дыхания	1	0	0	19.10.2023	
15	Основные правила выполнения упражнений общей разминки	1	0	0	23.10.2023	
16	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1	0	0	26.10.2023	
17	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1	0	0	09.11.2023	
18	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины, для разогревания мышц спины	1	0	0	13.11.2023	
19	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития гибкости позвоночника, для развития подвижности плечевого пояса	1	0	0	16.11.2023	
20	Техника выполнения упражнений	1	0	0		

	партерной разминки для развития подвижности в тазобедренных суставах				20.11.2023	
21	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития координации	1	0	0	23.11.2023	
22	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1	0	0	27.11.2023	
23	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития координации	1	0	0	30.11.2023	
24	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития гибкости	1	0	0	04.12.2023	
25	Техника выполнения базовых упражнений на равновесие у опоры	1	0	0	07.12.2023	
26	Техника выполнения приставных шагов и поворотов у опоры	1	0	0	11.12.2023	
27	Техника выполнения приземления после прыжка	1	0	0	14.12.2023	
28	Составление и комбинирование упражнений разминки у опоры	1	0	0	18.12.2023	
29	Основные правила выполнения акробатических упражнений	1	0	0	21.12.2023	
30	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперёд, кувырок назад	1	0	0	25.12.2023	

31	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: шпагат продольный, поперечный, колесо	1	0	0	28.12.2023	
32	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: «мост» из положения сидя, «мост» из положения стоя, подъем из положения «мост»	1	0	0	11.01.2024	
33	Основные правила выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1	0	0	15.01.2024	
34	Практика выполнения ранее изученных упражнений с гимнастическими предметами	1	0	0	18.01.2024	
35	Техника выполнения удержания скакалки; вращения сложенной вдвое скакалки в различных плоскостях; броска и ловли скакалки	1	0	0	22.01.2024	
36	Техника выполнения высоких прыжков вперед через скакалку с двойным махом вперед	1	0	0	25.01.2024	
37	Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча, серии отбивов мяча	1	0	0	29.01.2024	
38	Составление комбинаций упражнений основной гимнастики	1	0	0	01.02.2024	
39	Комбинации с упражнениями общей разминки	1	0	0	05.02.2024	
40	Комбинации с упражнениями	1	0	0		

	партерной разминки				08.02.2024	
41	Комбинации с упражнениями разминки у опоры	1	0	0	12.02.2024	
42	Комбинации с упражнениями с гимнастическими предметами	1	0	0	15.02.2024	
43	Комбинации с акробатическими упражнениями	1	0	0	19.02.2024	
44	Комбинации различных гимнастических и акробатических упражнений с танцевальными шагами	1	0	0	22.02.2024	
45	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в музыкально-сценических и ролевых играх, в туристических играх и игровых заданиях, в спортивных эстафетах	1	0	0	26.02.2024	
46	Практика применения правил безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности в играх и игровых заданиях	1	0	0	29.02.2024	
47	Музыкально-сценические и ролевые игры	1	0	0	04.03.2024	
48	Туристические игры и спортивные эстафеты	1	0	0	07.03.2024	
49	Основные принципы и правила участия в спортивных эстафетах с элементами соревновательной	1	0	0	11.03.2024	

	деятельности. Практика применения правил техники безопасности при участии в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности					
50	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов	1	0	0	14.03.2024	
51	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности с гимнастическими предметами	1	0	0	18.03.2024	
52	Основные организующие команды и приемы. Техника выполнения действий при строевых командах	1	0	0	21.03.2024	
53	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бег вперед, назад, подскоки	1	0	0	01.04.2024	
54	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок	1	0	0	04.04.2024	
55	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: повороты, равновесие	1	0	0	08.04.2024	
56	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бросок и ловля гимнастического предмета	1	0	0	11.04.2024	
57	Техника выполнения упражнений	1	0	0		

	определенных двигательных умений и навыков челночного бега				15.04.2024	
58	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков: бега на короткие дистанции (30 м)	1	0	0	18.04.2024	
59	Техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета	1	0	0	22.04.2024	
60	Техника выполнения прыжка в группировке с полуповоротом всего тела толчком с двух ног. Техника выполнения прыжка с выбросом ноги вперед	1	0	0	25.04.2024	
61	Плавание: общая характеристика. Правила безопасного поведения в бассейне	1	0	0	29.04.2024	
62	Правила дыхания в воде	1	0	0	02.05.2024	
63	Техника выполнения элементарных гребковых движений руками, ногами, скольжение	1	0	0	06.05.2024	
64	Техника выполнения упражнений для формирования навыков плавания	1	0	0	13.05.2024	
65	Спортивные стили плавания. Техника спортивных стилей плавания	1	0	0	16.05.2024	
66	Плавательная подготовка: плавание кролем на груди	1	0	0	20.05.2024	

67	Плавательная подготовка: плавание брассом	1	0	0	23.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 «Б» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронн ые цифровые образовате льные ресурсы
		Всего	Контрольны е работы	Практическ ие работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			01.09.2023	
2	Зарождение Олимпийских игр	1			06.09.2023	
	Современные Олимпийские игры					
3	Физическое развитие	1			08.09.2023	
	Физические качества					
4	Сила как физическое качество	1			13.09.2023	
5	Быстрота как физическое качество	1			15.09.2023	
6	Выносливость как физическое качество	1			20.09.2023	
7	Гибкость как физическое качество	1			22.09.2023	
8	Развитие координации движений	1			27.09.2023	
	Развитие координации движений					
9	Дневник наблюдений по физической культуре	1			29.09.2023	
10	Закаливание организма	1			04.10.2023	

11	Утренняя зарядка	1			06.10.2023	
	Составление комплекса утренней зарядки					
12	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			11.10.2023	
13	Строевые упражнения и команды	1			13.10.2023	
	Строевые упражнения и команды					
14	Прыжковые упражнения	1			18.10.2023	
	Прыжковые упражнения					
15	Гимнастическая разминка	1			20.10.2023	
16	Ходьба на гимнастической скамейке	1			25.10.2023	
	Ходьба на гимнастической скамейке					
17	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			27.10.2023	
	Упражнения с гимнастической скакалкой					
18	Упражнения с гимнастическим мячом	1			08.11.2023	
	Упражнения с гимнастическим мячом					
19	Танцевальные гимнастические движения	1			10.11.2023	
	Танцевальные гимнастические движения					
20	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			15.11.2023	
21	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			17.11.2023	
22	Спуск с горы в основной стойке	1			22.11.2023	
	Спуск с горы в основной стойке					
23	Подъем лесенкой	1			24.11.2023	
	Подъем лесенкой					

24	Спуски и подъёмы на лыжах	1			29.11.2023	
	Спуски и подъёмы на лыжах					
25	Торможение лыжными палками	1			01.12.2023	
	Торможение лыжными палками					
26	Торможение падением на бок	1			06.12.2023	
	Торможение падением на бок					
27	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			08.12.2023	
28	Броски мяча в неподвижную мишень	1			13.12.2023	
	Броски мяча в неподвижную мишень					
29	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			15.12.2023	
	Сложно координированные прыжковые упражнения					
30	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			20.12.2023	
	Прыжок в высоту с прямого разбега					
31	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			22.12.2023	
	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке					
32	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1			27.12.2023	
33	Бег с поворотами и изменением направлений	1			29.12.2023	
	Бег с поворотами и изменением					

	направлений					
34	Сложно координированные беговые упражнения	1			12.01.2024	
	Сложно координированные беговые упражнения					
35	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			17.01.2024	
36	Игры с приемами баскетбола	1			19.01.2024	
	Игры с приемами баскетбола					
37	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			24.01.2024	
	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу					
38	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			26.01.2024	
	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок					
39	Прием «волна» в баскетболе	1			31.01.2024	
	Прием «волна» в баскетболе					
40	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			02.02.2024	
	Игры с приемами футбола: метко в цель					
41	Гонка мячей и слалом с мячом	1			07.02.2024	
	Гонка мячей и слалом с мячом					
42	Футбольный бильярд	1			09.02.2024	
	Футбольный бильярд					
	Бросок ногой	1			14.02.2024	

43	Бросок ногой					
44	Подвижные игры на развитие равновесия	1			16.02.2024	
45	Подвижные игры на развитие равновесия	1			21.02.2024	
46	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1			28.02.2024	
47	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			01.03.2024	
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			06.03.2024	
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			13.03.2024	
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			15.03.2024	
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			20.03.2024	
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			22.03.2024	
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное	1			03.04.2024	

	передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры					
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			05.04.2024	
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			10.04.2024	
56	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			12.04.2024	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			17.04.2024	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			19.04.2024	
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед	1			24.04.2024	

	из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			26.04.2024	
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			03.05.2024	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			08.05.2024	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			15.05.2024	
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры					

64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			17.05.2024	
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1			22.05.2024	
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры					
66	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			24.05.2024	
	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

Тематическое планирование 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	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			
2.3	Физическая нагрузка	2			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			
2.2	Легкая атлетика	10			

2.3	Лыжная подготовка	12			
2.4	Плавательная подготовка	12			
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 «А» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие. Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений	1	0	0	04.09.2023	
2	Классификация физических упражнений. Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании	1	0	0	06.09.2023	
3	Подводящие упражнения и их назначение	1	0	0	11.09.2023	
4	Правила дыхания в воде при плавании	1	0	0	13.09.2023	
5	Техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	1	0	0	18.09.2023	
6	Виды спортивных стилей плавания	1	0	0	20.09.2023	
7	Техника спортивных стилей плавания	1	0	0	25.09.2023	
8	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения	1	0	0	27.09.2023	

	гимнастических упражнений из общей разминки, из партерной разминки и разминки у опоры					
9	Техника выполнения танцевальных движений	1	0	0	02.10.2023	
10	Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях	1	0	0	04.10.2023	
11	Техника выполнения физических упражнений для формирования навыков плавания	1	0	0	09.10.2023	
12	Методика моделирования комбинаций гимнастических упражнений	1	0	0	11.10.2023	
13	Составление правил новых игр и спортивных эстафет. Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры	1	0	0	16.10.2023	
14	Строевые команды: построения, перестроения	1	0	0	18.10.2023	
15	Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки. Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки	1	0	0	23.10.2023	
16	Практика применения методики измерения пульса при увеличении	1	0	0	25.10.2023	

	нагрузки; техники дыхания при выполнении упражнений; методики контроля осанки					
17	Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки	1	0	0	06.11.2023	
18	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки	1	0	0	08.11.2023	
19	Техника выполнения гимнастических упражнений разминки у опоры	1	0	0	13.11.2023	
20	Техника выполнения акробатических упражнений	1	0	0	15.11.2023	
21	Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1	0	0	20.11.2023	
22	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы, для укрепления мышц ног	1	0	0	22.11.2023	
23	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, мышц спины, для развития гибкости позвоночника	1	0	0	27.11.2023	
24	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук, мышц	1	0	0	29.11.2023	

	плечевого пояса					
25	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава, тазобедренного сустава	1	0	0	04.12.2023	
26	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава	1	0	0	06.12.2023	
27	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног, подвижности коленного сустава	1	0	0	11.12.2023	
28	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей. Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей	1	0	0	13.12.2023	
29	Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития	1	0	0	18.12.2023	

	координационно-скоростных способностей					
30	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений общей, партерной разминки, разминки у опоры для развития координационно-скоростных способностей	1	0	0	20.12.2023	
31	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей	1	0	0	25.12.2023	
32	Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде	1	0	0	27.12.2023	
33	Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности	1	0	0	15.01.2024	
34	Игровые задания на выполнение физических упражнений	1	0	0	17.01.2024	
35	Построения и перестроения в шеренги, повороты в строю. Перемещения с помощью танцевальных движений	1	0	0	22.01.2024	
36	Акробатические упражнения для перемещений	1	0	0	24.01.2024	

37	Игры с выталкиванием	1	0	0	29.01.2024	
38	Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой, сидя спина к спине, ноги в упор	1	0	0	31.01.2024	
39	Игры в перетягивания соперника в свою сторону	1	0	0	05.02.2024	
40	Игры за овладение у соперника предметом одной рукой, двумя руками	1	0	0	07.02.2024	
41	Игры на устойчивость	1	0	0	12.02.2024	
42	Туристическая игры «Пройди по бревну», «Сквозь бурелом». Игровое задание: собери рюкзак в поход	1	0	0	14.02.2024	
43	Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов	1	0	0	19.02.2024	
44	Техника выполнения специальных упражнений: прыжки	1	0	0	21.02.2024	
45	Техника выполнения прыжков через скакалку	1	0	0	26.02.2024	
46	Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов	1	0	0	28.02.2024	
47	Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов	1	0	0	04.03.2024	

48	Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости	1	0	0	06.03.2024	
49	Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО	1	0	0	11.03.2024	
50	Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений. Демонстрация комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов	1	0	0	13.03.2024	
51	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц	1	0	0	18.03.2024	
52	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей	1	0	0	20.03.2024	
53	Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно-скоростные способности по специализации вида спорта	1	0	0	01.04.2024	
54	Проектная деятельность по подготовке личного выступления	1	0	0	03.04.2024	
55	Проектная деятельность по подготовке группового упражнения	1	0	0	08.04.2024	
56	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития	1	0	0	10.04.2024	

	гибкости					
57	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных способностей	1	0	0	15.04.2024	
58	Освоение и демонстрация техники формирования навыков плавания, дыхания в воде	1	0	0	17.04.2024	
59	Освоение и демонстрация техники стилей спортивного плавания	1	0	0	22.04.2024	
60	Методика оценки изменений показателей скорости при плавании на определенное расстояние	1	0	0	24.04.2024	
61	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту)	1	0	0	29.04.2024	
62	Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость	1	0	0	06.05.2024	
63	Туристические игры для тренировки координационных способностей, ловкости, точности, координации движений	1	0	0	08.05.2024	
64	Игровые задания на проложение маршрута туристического похода на карте местности, по сбору рюкзака для туристического похода	1	0	0	13.05.2024	
65	Контрольно-тестовые упражнения	1	0	0	15.05.2024	
66	Демонстрация группового	1	0	0		

	показательного выступления				20.05.2024	
67	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно- скоростные способности: прыжок в длину с места толчком с двух ног; метание мяча в заданную плоскость	1	0	0	22.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 «Б» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1			01.09	
2	История появления современного спорта	1			05.09	
3	Виды физических упражнений. Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			08.09	
4	Дозировка физических нагрузок. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			12.09	
5	Закаливание организма под душем. Дыхательная и зрительная гимнастика	1			15.09	
6	Строевые команды и упражнения	1			19.09	
7	Лазанье по канату	1			22.09	
8	Лазанье по канату	1			26.09	
9	Передвижения по гимнастической скамейке	1			29.09	
10	Передвижения по гимнастической	1			03.10	

	скамейке					
11	Передвижения по гимнастической стенке	1			06.10	
12	Передвижения по гимнастической стенке	1			10.10	
13	Прыжки через скакалку	1			13.10	
14	Прыжки через скакалку	1			17.10	
15	Ритмическая гимнастика	1			20.10	
16	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			24.10	
17	Танцевальные упражнения из танца полька	1			27.10	
18	Прыжок в длину с разбега	1			07.11	
19	Прыжок в длину с разбега	1			10.11	
20	Броски набивного мяча	1			14.11	
21	Броски набивного мяча	1			17.11	
22	Челночный бег	1			21.11	
23	Челночный бег	1			24.11	
24	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			28.11	
25	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			01.12	
26	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			05.12	
27	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			08.12	

28	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			12.12	
29	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			15.12	
30	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			19.12	
31	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			22.12	
32	Повороты на лыжах способом переступания	1			26.12	
33	Повороты на лыжах способом переступания	1			29.12	
34	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			12.01	
35	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			16.01	
36	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			19.01	
37	Правила поведения в бассейне	1			23.01	
38	Разучивание специальных плавательных упражнений	1			26.01	
39	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			30.01	
40	Спортивная игра баскетбол	1			02.02	
41	Спортивная игра баскетбол	1			06.02	
42	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			09.02	

43	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			13.02	
44	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			16.02	
45	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			20.02	
46	Спортивная игра волейбол	1			27.02	
47	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			01.03	
48	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			05.03	
49	Спортивная игра футбол	1			12.03	
50	Подвижные игры с приемами футбола	1			15.03	
51	Подвижные игры с приемами футбола	1			19.03	
52	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1			22.03	
53	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			02.04	
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			05.04	
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			09.04	
56	Освоение правил и техники	1			12.04	

	выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения					
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			16.04	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			19.04	
59	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			23.04	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			26.04	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			30.04	
62	Освоение правил и техники	1			03.05	

	выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			07.05	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			14.05	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			17.05	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			21.05	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			24.05	
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 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	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			
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			
2.4	Плавательная подготовка	14			
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			
Итого по разделу		65			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 «А» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Характеристика физической культуры, ее роли в общей культуре человека. Задачи спорта и задачи физической культуры. Важные навыки жизнедеятельности человека	1	0	0	04.09.2023	
2	Туристическая деятельность	1	0	0		

					07.09.2023	
3	Строевые команды. Строевые упражнения	1	0	0	11.09.2023	
4	Основные правила безопасного поведения на уроке физической культуры. Направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания	1	0	0	14.09.2023	
5	Классификация физических упражнений по целевому назначению. Техника выполнения упражнений для тестирования результатов развития физических качеств и способностей	1	0	0	18.09.2023	
6	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: общая разминка, партерная разминка, разминка у опоры	1	0	0	21.09.2023	
7	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: игры и игровые задания	1	0	0	25.09.2023	
8	Способы демонстрации полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1	0	0	28.09.2023	
9	Методы определения динамики развития	1	0	0		

	гибкости и координационно-скоростных способностей				02.10.2023	
10	Проектирование новых игр и игровых заданий, способов демонстрации полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1	0	0	05.10.2023	
11	Моделирование комплексов упражнений на развитие гибкости и увеличения эластичности мышц	1	0	0	09.10.2023	
12	Моделирование комплексов упражнений на развитие координационно-скоростных способностей и меткости	1	0	0	12.10.2023	
13	Моделирование комплексов упражнений на развитие моторики; на увеличение подвижности суставов, формирование стопы и осанки; на укрепление мышц тела. Моделирование игр и игровых заданий с выполнением комплексов физических упражнений	1	0	0	16.10.2023	
14	Туристическая деятельность: базовое снаряжение для похода, составление маршрута, ориентирование на местности	1	0	0	19.10.2023	
15	Типичные ошибки при выполнении специальных комплексов упражнений основной гимнастики	1	0	0	23.10.2023	
16	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц спины	1	0	0	26.10.2023	
17	Техника выполнения комплексов	1	0	0		

	упражнений на укрепление мышц ног				09.11.2023	
18	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц рук	1	0	0	13.11.2023	
19	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц живота	1	0	0	16.11.2023	
20	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие гибкости позвоночника	1	0	0	20.11.2023	
21	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности тазобедренных суставов; на развитие подвижности коленных и голеностопных суставов; на развитие эластичности мышц ног	1	0	0	23.11.2023	
22	Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов акробатических упражнений для развития координации. Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов танцевальных шагов для развития координации	1	0	0	27.11.2023	
23	Проектирование правил новых ролевых спортивных эстафет. Участие в	1	0	0	30.11.2023	

	спортивных эстафетах по ролям					
24	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий: утренняя гимнастика, тренировочные занятия	1	0	0	04.12.2023	
25	Техника выполнения строевого, походного шага, практика выполнения строевых команд. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп при выполнении спортивных упражнений	1	0	0	07.12.2023	
26	Составление комплекса базовых упражнений гимнастики для общей разминки. Демонстрация программы с базовыми упражнениями гимнастики для общей разминки	1	0	0	11.12.2023	
27	Техника выполнения перемещений: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги	1	0	0	14.12.2023	
28	Составление и демонстрация программ с базовыми упражнениями для физкультминуток на воздухе и в зале	1	0	0	18.12.2023	
29	Моделирование комплексов упражнений общей гимнастики по видам разминки	1	0	0	21.12.2023	

30	Типичные ошибки при выполнении спортивных и туристических упражнений	1	0	0	25.12.2023	
31	Техника выполнения спортивных и туристических упражнений для укрепления отдельных мышечных групп. Техника выполнения туристических физических упражнений. Игровые задания по туристической деятельности	1	0	0	28.12.2023	
32	Жизненно важные навыки и умения на уроках физической культуры. Практика наблюдения за динамикой развития физических качеств и способностей. Проектирование индивидуальной образовательной траектории для эффективного развития физических качеств и способностей. Составление комплексов утренней гимнастики, физкультминуток по целевым задачам	1	0	0	11.01.2024	
33	Техника выполнения комплексов перемещений	1	0	0	15.01.2024	
34	Организация проведения спортивных ролевых игр	1	0	0	18.01.2024	
35	Демонстрация универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	1	0	0	22.01.2024	
36	Правила организации и проведения туристических игр. Организация и	1	0	0	25.01.2024	

	проведение туристических игр					
37	Подготовка к демонстрации личных результатов при выполнении игровых заданий. Демонстрация личных результатов при выполнении игровых заданий	1	0	0	29.01.2024	
38	Техника синхронного выполнения физических упражнений. Выполнение упражнений под ритм и счет	1	0	0	01.02.2024	
39	Техника взаимодействия и сотрудничества в группах	1	0	0	05.02.2024	
40	Виды стилей плавания	1	0	0	08.02.2024	
41	Техника удержания на воде	1	0	0	12.02.2024	
42	Техника дыхания при плавании	1	0	0	15.02.2024	
43	Техника выполнения комплексов имитационных упражнений на суше	1	0	0	19.02.2024	
44	Техника выполнения комплексов специальных упражнений в воде	1	0	0	22.02.2024	
45	Техника выполнения упражнений для освоения техники спортивных способов плавания	1	0	0	26.02.2024	
46	Техника выполнения упражнений для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды	1	0	0	29.02.2024	

47	Техника выполнения погружения в воду с головой	1	0	0	04.03.2024	
48	Техника выполнения подныривания и открывания глаз в воде	1	0	0	07.03.2024	
49	Техника выполнения всплывания и лежания на воде	1	0	0	11.03.2024	
50	Техника выполнения выдохов в воду	1	0	0	14.03.2024	
51	Техника выполнения скольжения в воде	1	0	0	18.03.2024	
52	Техника выполнения упражнений с использованием плавательных досок	1	0	0	21.03.2024	
53	Техника выполнения упражнений с использованием, гимнастических палок	1	0	0	01.04.2024	
54	Техника удержания скакалки при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1	0	0	04.04.2024	
55	Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1	0	0	08.04.2024	
56	Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом	1	0	0	11.04.2024	
57	Демонстрация техники выполнения равновесий, поворотов, прыжков	1	0	0	15.04.2024	
58	Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических	1	0	0	18.04.2024	

	упражнений					
59	Техника выполнения акробатических упражнений. Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	1	0	0	22.04.2024	
60	Освоение танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах	1	0	0	25.04.2024	
61	Участие в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях	1	0	0	29.04.2024	
62	Сдача нормативов ГТО II ступени	1	0	0	02.05.2024	
63	Проектирование и демонстрация спортивных игр, игровых заданий и спортивных эстафет	1	0	0	06.05.2024	
64	Техника выполнения в ритм/на счёт, на музыкальный такт упражнений, танцевальных движений	1	0	0	13.05.2024	
65	Проектирование и демонстрация туристических физических игр, игровых заданий. Приёмы безопасной жизнедеятельности на природе	1	0	0	16.05.2024	
66	Демонстрация контрольно-тестовых	1	0	0		

	упражнений для определения динамики развития гибкости, координации				20.05.2024	
67	Подготовка к демонстрации показательного выступления	1	0	0	23.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 «А» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Характеристика физической культуры, ее роли в общей культуре человека. Задачи спорта и задачи физической культуры. Важные навыки жизнедеятельности человека	1	0	0	01.09.2023	
2	Туристическая деятельность	1	0	0	04.09.2023	
3	Строевые команды. Строевые упражнения	1	0	0	08.09.2023	
4	Основные правила безопасного поведения на уроке физической культуры. Направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания	1	0	0	11.09.2023	
5	Классификация физических упражнений по целевому назначению. Техника выполнения упражнений для тестирования результатов развития физических качеств и способностей	1	0	0	15.09.2023	
6	Самостоятельные занятия	1	0	0	18.09.2023	

	общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: общая разминка, партерная разминка, разминка у опоры					
7	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: игры и игровые задания	1	0	0	22.09.2023	
8	Способы демонстрация полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1	0	0	25.09.2023	
9	Методы определения динамики развития гибкости и координационно-скоростных способностей	1	0	0	29.09.2023	
10	Проектирование новых игр и игровых заданий, способов демонстрации полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1	0	0	02.10.2023	
11	Моделирование комплексов упражнений на развитие гибкости и увеличения эластичности мышц	1	0	0	06.10.2023	
12	Моделирование комплексов упражнений на развитие координационно-скоростных способностей и меткости	1	0	0	09.10.2023	
13	Моделирование комплексов упражнений на развитие моторики; на увеличение подвижности суставов, формирование стопы и осанки; на укрепление мышц	1	0	0	13.10.2023	

	тела. Моделирование игр и игровых заданий с выполнением комплексов физических упражнений					
14	Туристическая деятельность: базовое снаряжение для похода, составление маршрута, ориентирование на местности	1	0	0	16.10.2023	
15	Типичные ошибки при выполнении специальных комплексов упражнений основной гимнастики	1	0	0	20.10.2023	
16	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц спины	1	0	0	23.10.2023	
17	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц ног	1	0	0	27.10.2023	
18	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц рук	1	0	0	10.11.2023	
19	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц живота	1	0	0	13.11.2023	
20	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие гибкости позвоночника	1	0	0	17.11.2023	
21	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности тазобедренных суставов; на развитие подвижности коленных и голеностопных суставов; на развитие эластичности мышц ног	1	0	0	20.11.2023	
22	Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими	1	0	0	24.11.2023	

	предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов акробатических упражнений для развития координации. Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов танцевальных шагов для развития координации					
23	Проектирование правил новых ролевых спортивных эстафет. Участие в спортивных эстафетах по ролям	1	0	0	27.11.2023	
24	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий: утренняя гимнастика, тренировочные занятия	1	0	0	01.12.2023	
25	Техника выполнения строевого, походного шага, практика выполнения строевых команд. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп при выполнении спортивных упражнений	1	0	0	04.12.2023	
26	Составление комплекса базовых упражнений гимнастики для общей разминки. Демонстрация программы с	1	0	0	08.12.2023	

	базовыми упражнениями гимнастики для общей разминки					
27	Техника выполнения перемещений: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги	1	0	0	11.12.2023	
28	Составление и демонстрация программ с базовыми упражнениями для физкультминуток на воздухе и в зале	1	0	0	15.12.2023	
29	Моделирование комплексов упражнений общей гимнастики по видам разминки	1	0	0	18.12.2023	
30	Типичные ошибки при выполнении спортивных и туристических упражнений	1	0	0	22.12.2023	
31	Техника выполнения спортивных и туристических упражнений для укрепления отдельных мышечных групп. Техника выполнения туристических физических упражнений. Игровые задания по туристической деятельности	1	0	0	25.12.2023	
32	Жизненно важные навыки и умения на уроках физической культуры. Практика наблюдения за динамикой развития физических качеств и способностей. Проектирование индивидуальной образовательной траектории для эффективного развития физических качеств и способностей. Составление комплексов утренней гимнастики, физкультминуток по целевым задачам	1	0	0	29.12.2023	

33	Техника выполнения комплексов перемещений	1	0	0	12.01.2024	
34	Организация проведения спортивных ролевых игр	1	0	0	15.01.2024	
35	Демонстрация универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	1	0	0	22.01.2024	
36	Правила организации и проведения туристических игр. Организация и проведение туристических игр	1	0	0	26.01.2024	
37	Подготовка к демонстрации личных результатов при выполнении игровых заданий. Демонстрация личных результатов при выполнении игровых заданий	1	0	0	29.01.2024	
38	Техника синхронного выполнения физических упражнений. Выполнение упражнений под ритм и счет	1	0	0	02.02.2024	
39	Техника взаимодействия и сотрудничества в группах	1	0	0	05.02.2024	
40	Виды стилей плавания	1	0	0	09.02.2024	
41	Техника удержания на воде	1	0	0	12.02.2024	
42	Техника дыхания при плавании	1	0	0	16.02.2024	
43	Техника выполнения комплексов имитационных упражнений на суше	1	0	0	19.02.2024	
44	Техника выполнения комплексов специальных упражнений в воде	1	0	0	26.02.2024	

45	Техника выполнения упражнений для освоения техники спортивных способов плавания	1	0	0	01.03.2024	
46	Техника выполнения упражнений для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды	1	0	0	04.03.2024	
47	Техника выполнения погружения в воду с головой	1	0	0	11.03.2024	
48	Техника выполнения подныривания и открывания глаз в воде	1	0	0	15.03.2024	
49	Техника выполнения всплывания и лежания на воде	1	0	0	18.03.2024	
50	Техника выполнения выдохов в воду	1	0	0	22.03.2024	
51	Техника выполнения скольжения в воде	1	0	0	01.04.2024	
52	Техника выполнения упражнений с использованием плавательных досок	1	0	0	05.04.2024	
53	Техника выполнения упражнений с использованием, гимнастических палок	1	0	0	08.04.2024	
54	Техника удержания скакалки при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1	0	0	12.04.2024	
55	Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1	0	0	15.04.2024	
56	Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом	1	0	0	19.04.2024	
57	Демонстрация техники выполнения	1	0	0	22.04.2024	

	равновесий, поворотов, прыжков					
58	Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений	1	0	0	26.04.2024	
59	Техника выполнения акробатических упражнений. Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	1	0	0	27.04.2024	
60	Освоение танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах	1	0	0	03.05.2024	
61	Участие в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях	1	0	0	03.05.2024	
62	Сдача нормативов ГТО II ступени	1	0	0	06.05.2024	
63	Проектирование и демонстрация спортивных игр, игровых заданий и спортивных эстафет	1	0	0	06.05.2024	
64	Техника выполнения в ритм/на счёт, на музыкальный такт упражнений, танцевальных движений	1	0	0	13.05.2024	
65	Проектирование и демонстрация туристических физических игр, игровых	1	0	0	17.05.2024	

	заданий. Приёмы безопасной жизнедеятельности на природе					
66	Демонстрация контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости, координации	1	0	0	20.05.2024	
67	Подготовка к демонстрации показательного выступления	1	0	0	24.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	0	0		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура. 1-4 классы: учеб. общеобразоват. организации / В. И. Лях – М: Просвещение, 2019

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Лях 1-4 классы учеб. общеобразоват. организации / В. И. Лях – М: Просвещение, 2019

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**