

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Министерство образования Оренбургской области

ГКООУ "Санаторная школа-интернат 4" г.Оренбурга

руководитель МО
учителей начальных
классов


Вячкина Е.С.

Протокол №5
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора


Мурзина К.Р.

Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор


Садова Е.М.



Приказ №73
от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 438259)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

г. Оренбург 2023 г.

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС НОО, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов 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 детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, 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 младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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 школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно - ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся 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 Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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 изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе:

- «Знания о физической культуре».
- «Способы самостоятельной деятельности».
- «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 272 ч. (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 68 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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 физкультурминуток 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.

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег.

Прыжки в длину с места, метание малого мяча на дальность.

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 физкультурминутки 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 поочередно 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.

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).

Плавательная подготовка. Изучение стилей плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине. Игры в воде. Закаливание, безопасное поведение на воде.

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 на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней

жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно 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 места, толчком двух ног. Броски теннисного мяча на дальность. 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. Упражнения в танце.

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с толчком двух ног. 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.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

- 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 учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- 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.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (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 УУД:

- 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 учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 триместрам;

коммуникативные УУД:

- 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 УУД:

- 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.

По окончании четвёртого года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

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

регулятивные УУД:

- 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

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- 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;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- 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, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в длину с места;
- 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 третьем классе обучающийся научится:

- 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 места;
- 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 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 четвёртом классе обучающийся научится:

- 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 движение в танце в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
 - выполнять прыжок в длину;
 - выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
 - демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
 - 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 ДЛЯ 1 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	практ. работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО	1	0	1	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
1.2	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции. Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	1	0	1	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
1.3	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание. Строевые команды, виды построения, расчёта.	1	0	1	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	6	0	6	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	6	0	6	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
2.3	Самоконтроль. Строевые команды и построения	6	0	6	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
Итого по разделу		18			
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
3.1	Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков, и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания	20	0	20	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
3.2	Игры и игровые задания	16	0	16	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
3.3	Организующие команды и приемы	4	0	4	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
Итого по разделу		40			

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность					
4.1	Освоение физических упражнений	7	0	7	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
Итого по разделу		7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	практ. работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
Итого по разделу		1	0	1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
Итого по разделу		1	0	1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
Итого по разделу		1	0	1	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
4.2	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	3	0	3	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
4.3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	1	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru

4.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
4.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
4.6	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	3	0	3	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
4.7	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	3	0	3	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
4.8	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	3	0	3	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
4.9	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	4	0	4	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	2	0	2	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
4.11	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	3	0	3	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
4.12	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	3	0	3	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
4.13	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2	0	2	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
4.14	Модуль «Плавание».	10	0	10	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
4.15	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	8	0	8	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
4.16	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	7	0	7	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
Итого по разделу		55	0	55	
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					

5.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9	0	9	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
5.2	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
Итого по разделу		10	0	10	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	практ. работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
Итого по разделу		1	0	1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
Итого по разделу		1	0	1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
Итого по разделу		1	0	1	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
4.2	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	3	0	3	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
4.3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	1	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru

4.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
4.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
4.6	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	3	0	3	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
4.7	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	3	0	3	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
4.8	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	3	0	3	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
4.9	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	4	0	4	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	2	0	2	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
4.11	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	3	0	3	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
4.12	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	3	0	3	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
4.13	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2	0	2	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
4.14	Модуль "Плавание".	10	0	10	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
4.15	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	8	0	8	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
4.16	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	7	0	7	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
Итого по разделу		55	0	55	
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9	0	9	www.edu.ru www.school.

					https://uchi.ru
5.2	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		10	0	10	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		69	0	68	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 4 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	прак. работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
2.2	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	1	0	1	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
3.2	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
3.3	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
3.4	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения ритмической гимнастики	2	0	2	www.edu.ru www.school.ru

					https://uchi.ru
3.5	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Беговые упражнения	5	0	5	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
3.6	<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i> . Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	3	0	3	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
3.7	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	4	0	4	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
3.8	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Передвижение одновременным одношажным ходом	10	0	10	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
3.9	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	1	0	1	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
3.10	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	3	0	3	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
3.11	<i>Модуль «Плавание»</i> Правила поведения на уроках. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания.	1	0	1	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
3.12	<i>Модуль «Плавание».</i> Движения ног в кроле на суше и в воде. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле. Старт, прыжок, поворот в плавании.	3	0	3	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
3.13	<i>Модуль «Плавание».</i> Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе. Сочетание работы рук и ног в брассе.	3	0	3	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
3.14	<i>Модуль «Плавание».</i> Кроль на груди и на спине – совершенствование техники. Брасс – совершенствование техники движения рук и ног. Подвижные игры на воде.	3	0	3	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
3.15	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Технические действия баскетболиста без мяча	2	0	2	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
3.16	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	4	0	4	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
3.17	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Игровые действия в волейболе	5	0	5	www.edu.ru www.school.ru

					https://uchi.ru
3.18	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	2	0	2	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
3.19	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1	0	1	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		55			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
4.2	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	6	0	6	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 1 КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Реализация программы
		всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.	1	0	1	05.09.2023	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Инструктаж по ТБ Малый спортивный зал
2	Модуль «Легкая атлетика». История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу	1	0	1	07.09.2023	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Беговая дорожка Рассказ истории лёгкой атлетике
3	Модуль «Легкая атлетика». История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Челночный бег. Бег в равномерном темпе.	1	0	1	12.09.2023	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Беговая дорожка
4	Модуль «Легкая атлетика». Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	0	1	14.09.2023	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Беговая дорожка

5	Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки).	1	0	1	19.09.2023	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Беговая дорожка Задания на корте
6	Модуль «Легкая атлетика». Режим дня и личная гигиена. Режим дня школьника. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1	0	1	21.09.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Подвижные игры на корте Беговая дорожка
7	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	0	1	26.09.2023	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Беговая дорожка
8	Модуль «Легкая атлетика». Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	28.09.2023	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Беговая дорожка
9	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения	1	0	1	03.10.2023	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Беговая дорожка
10	Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	1	0	1	05.10.2023	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Беговая дорожка
11	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры.	1	0	1	10.10.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Подвижные игры на корте Беговая дорожка Рассказ ТБ
12	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча.	1	0	1	12.10.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Техника безопасности на уроках. Знакомство с историей возникновения народных игр. Малый спортивный зал

13	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей	1	0	1	17.10.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Задания на корте
14	Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты.	1	0	1	19.10.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Задания на корте
15	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	0	1	24.10.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Задания на корте
16	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку	1	0	1	26.10.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Задания на корте
17	Модуль «Подвижные игры». Игра «День- ночь» Игра «Волк во рву»	1	0	1	07.11.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Задания на корте
18	Модуль «Подвижные игры». Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	09.11.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Задания на корте
19	Модуль «Подвижные игры». Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	0	1	14.11.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Удары по мячу с места Футбольное поле на корте
20	Модуль «Подвижные игры». Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	0	1	16.11.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Удары по воротам. Футбольное поле на корте
21	Модуль «Подвижные игры». Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	1	21.11.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Волейбольная площадка на улице. Передачи волейбольного мяча
22	Модуль «Подвижные игры». Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1	23.11.23	www.edu.ru www.school.	Волейбольная площадка на улице
23	Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики	1	0	1	28.11.23	www.edu.ru www.school.	Малый спортивный зал

	Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.					https://uchi.ru	Рассказ ТБ
24	Модуль «Гимнастика». Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости	1	0	1	30.11.23	www.edu.ru www.school.uchi.ru	Малый спортивный зал
25	Модуль «Гимнастика». Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.	1	0	1	05.12.23	www.edu.ru www.school.uchi.ru	Малый спортивный зал
26	Модуль «Гимнастика». Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	0	1	07.12.23	www.edu.ru www.school.uchi.ru	Малый спортивный зал
27	Модуль «Гимнастика». Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекат из упора присев в упор присев;	1	0	1	12.12.23	www.edu.ru www.school.uchi.ru	Малый спортивный зал
28	Модуль «Гимнастика». Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ.кувырок вперёд. Развитие координационных способностей	1	0	1	14.12.23	www.edu.ru www.school.uchi.ru	Малый спортивный зал
29	Модуль «Гимнастика». Из упора присев перекат назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь	1	0	1	19.12.23	www.edu.ru www.school.uchi.ru	Малый спортивный зал
30	Модуль «Гимнастика». Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	0	1	21.12.23	www.edu.ru www.school.uchi.ru	Малый спортивный зал
31	Модуль «Гимнастика». Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1	0	1	26.12.23	www.edu.ru www.school.uchi.ru	Малый спортивный зал

32	Модуль «Гимнастика». Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение»	1	0	1	28.12.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал
33	Модуль «Гимнастика». Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну.	1	0	1	09.01.24	www.edu.ru www.school.	Малый спортивный зал
34	Модуль «Гимнастика». Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1	0	1	11.01.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал
35	Модуль «Гимнастика». Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.	1	0	1	16.01.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал
37	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Удары по мячу правой и левой ногой.	1	0	1	18.01.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал Удары по мячу
38	Модуль «Подвижные игры». Ведение и удар по воротам	1	0	1	23.01.24	www.edu.ru www.school.	Малый спортивный зал
39	Модуль «Подвижные игры». Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.	1	0	1	25.01.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Малый спортивный зал
40	Модуль «Подвижные игры». Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах.	1	0	1	30.01.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал
41	Модуль «Подвижные игры». Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте	1	0	1	01.02.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал
42	Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».	1	0	1	01.02.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал

43	Модуль «Подвижные игры». Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой.	1	0	1	06.02.24	www.edu.ru www.school.	Малый спортивный зал
44	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее»	1	0	1	08.02.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал
45	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу»	1	0	1	13.02.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал
46	Модуль «Подвижные игры». Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке.	1	0	1	15.02.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал
46	Модуль «Подвижные игры». Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1	0	1	20.02.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал
48	Модуль «Подвижные игры». Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу»	1	0	1	22.02.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал
49	Модуль «Легкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Прыжок в длину с места.	1	0	1	27.02.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал
50	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направлении метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания.	1	0	1	29.02.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Беговая дорожка
51	Модуль «Легкая атлетика». Низкий старт. Метание малого на дальность с 2-3 шагов разбега.	1	0	1	05.03.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Беговая дорожка
52	Модуль «Легкая атлетика». Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди. Бег 30 метров.	1	0	1	07.03.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Беговая дорожка
53	Модуль «Легкая атлетика». Высокий старт. Развитие выносливости.	1	0	1	12.03.24	www.edu.ru www.school.	Спортивная площадка Беговая дорожка

54	Модуль «Легкая атлетика». Бег по разметкам и с выполнением заданий.	1	0	1	14.03.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Беговая дорожка
55	Промежуточная аттестация. Тестирование	1	0	1	19.03.24		Малый спортивный зал
56	Модуль «Легкая атлетика». Бег по пересечённой местности. Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10	1	0	1	21.03.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Беговая дорожка
57	Модуль «Легкая атлетика». Эстафетный бег. Прыжок в высоту с места.	1	0	1	05.04.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Малый спортивный зал
58	Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча на заданное расстояние. Бег 500 метров.	1	0	1	09.04.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Метание мяча на корте
59	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на заданное расстояние.	1	0	1	11.04.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Прыжки на расстояние на корте
60	Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча в цель.	1	0	1	16.04.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал
61	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10,	1	0	1	18.04.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка
61	Модуль «Легкая атлетика». Бег 30 метров	1	0	1	23.04.24	www.edu.ru www.school.	Беговая дорожка
63	Модуль «Гимнастика». Стигания и разгибания рук в упоре лёжа	1	0	1	25.04.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал
64	Модуль «Гимнастика». Прыжок в длину с места,	1	0	1	07.05.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал

65	Модуль «Гимнастика». Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке	1	0	1	14.05.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал
66	Модуль «Легкая атлетика». Чередование ходьбы, бега (бег 30м, ходьба 60м).	1	0	1	16.05.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Беговая дорожка
67	Модуль «Легкая атлетика». Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	1	0	1	21.05.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Беговая дорожка
68	Модуль «Легкая атлетика». Смешанное передвижение 1000 метров	1	0	1	23.05.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Беговая дорожка
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Реализация программы
		всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	01.09.2023	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Инструктаж по ТБ Малый спортивный зал
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1	05.09.12023	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал

3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	08.09.2023	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал Рассказ и показ
4	Стартовый (контроль)ТестированиеМодуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1	12.09.2023	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1	15.09.2023	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Беговая дорожка
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1	19.09.2023	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Беговая дорожка
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	22.09.2023	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Беговая дорожка Прыжки на корте
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	26.09.2023	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Беговая дорожка Прыжки на корте
9	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1	0	1	29.09.2023	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал ТБ рассказ
	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1	03.10.2023	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал

11	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.	1	0	1	06.10.2023	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал
12	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.	1	0	1	10.10.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал
13	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	0	1	13.10.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал
14	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1	0	1	17.10.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал
15	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения 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.	1	0	1	20.10.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал
16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры.	1	0	1	24.10.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал
17	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1	0	1	27.10.23	www.edu.ru www.school.	Баскетбольная площадка на корте

						https://uchi.ru	
18	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча.	1	0	1	07.11.23	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru	Баскетбольная площадка на корте
19	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты.	1	0	1	10.11.23	www.edu.ru www.school.ru	Баскетбольная площадка на корте
20	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости.	1	0	1	14.11.23	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru	Баскетбольная площадка на корте
21	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1	17.11.23	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru	Баскетбольная площадка на корте
22	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	21.11.23	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru	Баскетбольная площадка на корте
23	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	24.11.23	www.edu.ru www.school.ru	Баскетбольная площадка на корте
24	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	28.11.23	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru	Малый спортивный зал Спортивная площадка на улице
25	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	01.12.23	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru	Малый спортивный зал Спортивная площадка на улице
26	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	05.12.23	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru	Малый спортивный зал Спортивная площадка на улице

27	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	08.12.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал Спортивная площадка на улице
28	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	12.12.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал Спортивная площадка на улице
29	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	15.12.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал Спортивная площадка на улице
30	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	19.12.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал Спортивная площадка на улице
31	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	22.12.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал Спортивная площадка на улице
32	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	26.12.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал Спортивная площадка на улице
33	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1	29.12.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Модуль «Зимние виды спорта». На улице на лыжах
34	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	09.01.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.

35	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	0	1	12.01.24	www.edu.ru www.school.	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.
36	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	16.01.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.
37	Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.	1	0	1	19.01.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.
38	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	0	1	23.01.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.
39	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	0	1	26.01.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.
40	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	0	1	30.01.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.
41	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	0	1	02.02.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.
42	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	0	1	06.02.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.
43	Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъемами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	0	1	09.02.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.
44	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	0	1	13.02.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.
45	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1	0	1	16.02.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.

46	Модуль «Плавание». Техника безопасности на уроках плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания.	1	0	1	20.02.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал ТБ плавание
47	Модуль «Плавание». Движения ног в кроле на суше и в воде. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле.	1	0	1	27.02.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал Имитационные упражнения насуше
48	Модуль «Плавание». Старт, прыжок, поворот в плавании. Старт, стартовый прыжок, поворот «маятник». Кроль на груди и на спине – совершенствование техники.	1	0	1	01.03.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал Имитационные упражнения насуше
49	Модуль «Плавание». Кроль на груди - 20x25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.	1	0	1	05.03.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал Имитационные упражнения насуше
50	Модуль «Плавание». Кроль на спине - 20x25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.	1	0	1	12.03.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал Имитационные упражнения насуше
51	Модуль «Плавание». Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе.	1	0	1	15.03.24	www.edu.ru www.school.	Малый спортивный зал Имитационные упражнения насуше
52	Модуль «Плавание». Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе. Дыхание и сочетание движений в брассе	1	0	1	19.03.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал Имитационные упражнения насуше

53	Модуль «Плавание».Сочетание работы рук и ног в брассе. Подвижные игры на воде.	1	0	1	22.03.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал Имитационные упражнения насуше
54	Модуль «Плавание». Брасс – совершенствование техники движения рук и ног. Подвижные игры на воде.	1	0	1	05.04.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал Имитационные упражнения насуше
55	Модуль «Плавание».Брасс 20x25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.	1	0	1	09.04.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал Имитационные упражнения насуше
56	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1	12.04.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Подвижные игры на корте
57	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	16.04.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Подвижные игры на корте
58	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	19.04.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Подвижные игры на корте
59	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля. Промежуточная аттестация. Тестирование	1	0	1	23.04.24		Волейбольная площадка на улице

60	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля. Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу	1	0	1	26.04.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Волейбольная площадка на улице
61	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	0	1	30.04.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Футбольная площадка на корте
62	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	0	1	07.05.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Футбольная площадка на корте
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1	14.05.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка на корте
64	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1	17.05.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка на корте
65	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	21.05.24	www.edu.ru www.school.	Спортивная площадка на корте
66	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	24.05.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка на корте
67	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.	1	0	1	28.05.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка на корте
68	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	30.05.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка на корте
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3 КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Реализация программы
		всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	01.09.2023	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Рассказ и показ Малый спортивный зал
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1	05.09.12023	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Рассказ и показ Малый спортивный зал
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	08.09.2023	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Рассказ и показ Малый спортивный зал
4	Стартовый (контроль). Тестирование. Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1	12.09.2023	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Беговая дорожка
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1	15.09.2023	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Беговая дорожка

6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1	19.09.2023	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Беговая дорожка
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	22.09.2023	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Беговая дорожка
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	26.09.2023	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Беговая дорожка
9	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1	0	1	29.09.2023	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал
10	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1	03.10.2023	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал
11	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.	1	0	1	06.10.2023	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал

12	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.	1	0	1	10.10.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал
13	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	0	1	13.10.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал
14	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1	0	1	17.10.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал
15	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения 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.	1	0	1	20.10.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал
16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры.	1	0	1	24.10.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка
17	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1	0	1	27.10.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка
18	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча.	1	0	1	07.11.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка

19	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты.	1	0	1	08.11.23	www.edu.ru www.school.	Спортивная площадка
20	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости.	1	0	1	14.11.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка
21	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1	15.11.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка
22	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	21.11.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка
23	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	22.11.23	www.edu.ru www.school.	Малый спортивный зал
24	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	28.11.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Малый спортивный зал
25	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	29.11.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Малый спортивный зал
26	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	05.12.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Малый спортивный зал
27	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	06.12.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Малый спортивный зал

28	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	12.12.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Малый спортивный зал
29	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	13.12.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Малый спортивный зал
30	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	19.12.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Малый спортивный зал
31	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	20.12.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Малый спортивный зал
32	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	26.12.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Малый спортивный зал
33	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1	27.12.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.

34	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	09.01.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.
35	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	0	1	10.01.24	www.edu.ru www.school.	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.
36	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	16.01.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.
37	Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.	1	0	1	17.01.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.
38	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	0	1	23.01.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.
39	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	0	1	24.01.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.
40	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	0	1	30.01.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.
41	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	0	1	31.01.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.
42	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	0	1	06.02.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Передвижения на лыжах по учебной

							дистанции.
43	Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъемами и спусками с гор, преодоление подъемов и препятствий.	1	0	1	07.02.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.
44	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	0	1	13.02.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.
45	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1	0	1	14.02.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.
46	Модуль «Плавание». Техника безопасности на уроках плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания.	1	0	1	20.02.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал Имитационные упражнения насуше
47	Модуль «Плавание». Движения ног в кроле на суше и в воде. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле.	1	0	1	21.02.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал Имитационные упражнения насуше
48	Модуль «Плавание». Старт, прыжок, поворот в плавании. Старт, стартовый прыжок, поворот «маятник». Кроль на груди и на спине – совершенствование техники.	1	0	1	27.02.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал Имитационные упражнения насуше
49	Модуль «Плавание». Кроль на груди - 20x25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.	1	0	1	28.02.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал Имитационные упражнения насуше

50	Модуль «Плавание». Кроль на спине - 20x25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.	1	0	1	05.03.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал Имитационные упражнения насуше
51	Модуль «Плавание». Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе.	1	0	1	06.03.24	www.edu.ru www.school.	Малый спортивный зал Имитационные упражнения насуше
52	Модуль «Плавание». Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе. Дыхание и сочетание движений в брассе	1	0	1	12.03.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал Имитационные упражнения насуше
53	Модуль «Плавание». Сочетание работы рук и ног в брассе. Подвижные игры на воде.	1	0	1	13.03.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал Имитационные упражнения насуше
54	Модуль «Плавание». Брасс – совершенствование техники движения рук и ног. Подвижные игры на воде.	1	0	1	19.03.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал Имитационные упражнения насуше
55	Модуль «Плавание». Брасс 20x25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.	1	0	1	20.03.24	www.edu.ru www.school.	Малый спортивный зал Имитационные упражнения насуше
56	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1	03.04.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Задания на корте

57	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	09.04.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Задания на корте
58	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	10.04.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Задания на корте
59	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля. Промежуточная аттестация. Тестирование	1	0	1	16.04.24		Малый спортивный зал
60	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу	1	0	1	17.04.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка волейбол
61	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	0	1	23.04.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка футбол
62	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	0	1	23.04.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка футбол
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1	30.04.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Задания на корте
64	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1	07.05.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Задания на корте
65	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	08.05.24	www.edu.ru www.school.	Спортивная площадка Задания на корте
66	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	14.05.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Задания на корте

67	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.	1	0	1	15.05.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Задания на корте
68	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	21.05.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Задания на корте
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 4А КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Реализация программы
		всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	05.09.2023	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Рассказ и показ Малый спортивный зал
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1	06.09.2023	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Рассказ и показ Малый спортивный зал

3	Стартовый (контроль) Тестирование. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	12.09.2023	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Рассказ и показ Малый спортивный зал
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1	13.09.2023	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Беговая дорожка
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1	19.09.2023	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Беговая дорожка
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1	20.09.2023	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Беговая дорожка
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	26.09.2023	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Беговая дорожка
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	27.09.2023	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Беговая дорожка
9	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1	0	1	03.10.2023	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал
10	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1	04.10.2023	www.edu.ru www.school.	Малый спортивный зал

11	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.	1	0	1	10.10.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал
12	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.	1	0	1	11.10.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал
13	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	0	1	17.10.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал
14	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1	0	1	18.10.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал
15	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения 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.	1	0	1	24.10.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал
16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры.	1	0	1	25.10.23	www.edu.ru www.school.	Спортивная площадка

						https://uchi.ru	баскетбол
17	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1	0	1	08.11.23	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru	Спортивная площадка баскетбол
18	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча.	1	0	1	09.11.23	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru	Спортивная площадка баскетбол
19	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты.	1	0	1	15.11.23	www.edu.ru www.school.ru	Спортивная площадка баскетбол
20	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости.	1	0	1	16.11.23	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru	Спортивная площадка баскетбол
21	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1	22.11.23	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru	Спортивная площадка баскетбол
22	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	23.11.23	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru	Спортивная площадка баскетбол
23	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	29.11.23	www.edu.ru www.school.ru	Спортивная площадка баскетбол
24	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	30.11.23	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru	Спортивная площадка Малый спортивный зал

25	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	06.12.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Малый спортивный зал
26	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	07.12.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Малый спортивный зал
27	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	13.12.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Малый спортивный зал
28	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	14.12.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Малый спортивный зал
29	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	20.12.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Малый спортивный зал
30	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	21.12.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Малый спортивный зал
31	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	27.12.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Малый спортивный зал

32	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	28.12.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Малый спортивный зал
33	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1	10.01.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.
34	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	11.01.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.
35	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	0	1	17.01.24	www.edu.ru www.school.	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.
36	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	18.01.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.
37	Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.	1	0	1	24.01.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.
38	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	0	1	25.01.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.
39	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	0	1	07.02.24	www.edu.ru www.school.	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.
40	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	0	1	08.02.24	www.edu.ru www.school.	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.
41	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	0	1	14.02.24	www.edu.ru www.school.	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.

42	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	0	1	15.02.24	www.edu.ru www.school.	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.
43	Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъемами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	0	1	21.02.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.
44	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	0	1	22.02.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.
45	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1	0	1	28.02.24	www.edu.ru www.school.	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.
46	Модуль «Плавание». Техника безопасности на уроках плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания.	1	0	1	29.02.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал Имитационные упражнения насуше
47	Модуль «Плавание». Движения ног в кроле на суше и в воде. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле.	1	0	1	06.03.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал Имитационные упражнения насуше
48	Модуль «Плавание». Старт, прыжок, поворот в плавании. Старт, стартовый прыжок, поворот «маятник». Кроль на груди и на спине – совершенствование техники.	1	0	1	07.03.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал Имитационные упражнения насуше
49	Модуль «Плавание». Кроль на груди - 20x25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.	1	0	1	13.03.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал Имитационные упражнения насуше

50	Модуль «Плавание». Кроль на спине - 20x25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.	1	0	1	14.03.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал Имитационные упражнения насуше
51	Модуль «Плавание». Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе.	1	0	1	20.03.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал Имитационные упражнения насуше
52	Модуль «Плавание». Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе. Дыхание и сочетание движений в брассе	1	0	1	21.03.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал Имитационные упражнения насуше
53	Модуль «Плавание». Брасс – совершенствование техники движения рук и ног. Подвижные игры на воде. Промежуточная аттестация. Тестирование	1	0	1	03.04.24		Малый спортивный зал Имитационные упражнения насуше
54	Модуль «Плавание». Брасс – совершенствование техники движения рук и ног. Подвижные игры на воде. Модуль «Плавание». Сочетание работы рук и ног в брассе. Подвижные игры на воде	1	0	1	04.04.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал Имитационные упражнения насуше
55	Модуль «Плавание». Брасс 20x25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.	1	0	1	10.04.24	www.edu.ru www.school.	Малый спортивный зал Имитационные упражнения насуше
56	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1	11.04.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка
57	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	17.04.24	www.edu.ru www.school.	Спортивная площадка Беговая дорожка

58	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	18.04.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка волейбол
59	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1	24.04.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка волейбол
60	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	1	25.04.24	www.edu.ru www.school.	Спортивная площадка волейбол
61	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	0	1	08.09.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка футбол
62	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	0	1	15.09.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка футбол
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1	16.09.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Беговая дорожка
64	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1	22.09.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Беговая дорожка
65	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	23.09.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Метание на корте
66	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	29.09.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Метание на корте

67	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.	1	0	1	30.095.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Броски мяча на корте
68	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	30.095.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 4Б КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Реализация программы
		всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	05.09.2023	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Рассказ и показ Малый спортивный зал
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1	06.09.2023	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Рассказ и показ Малый спортивный зал

3	Стартовый (контроль) Тестирование. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	12.09.2023	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Рассказ и показ Малый спортивный зал
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1	13.09.2023	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Беговая дорожка
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1	19.09.2023	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Беговая дорожка
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1	20.09.2023	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Беговая дорожка
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	26.09.2023	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Беговая дорожка
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	27.09.2023	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Беговая дорожка
9	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1	0	1	03.10.2023	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал
10	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1	04.10.2023	www.edu.ru www.school.	Малый спортивный зал

11	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.	1	0	1	10.10.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал
12	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.	1	0	1	11.10.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал
13	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	0	1	17.10.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал
14	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1	0	1	18.10.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал
15	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения 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.	1	0	1	24.10.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал
16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры.	1	0	1	25.10.23	www.edu.ru www.school.	Спортивная площадка баскетбо

						https://uchi.ru	л
17	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1	0	1	10.11.23	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru	Спортивная площадка баскетбол
18	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча.	1	0	1	13.11.23	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru	Спортивная площадка баскетбол
19	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты.	1	0	1	17.11.23	www.edu.ru www.school.ru	Спортивная площадка баскетбол
20	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости.	1	0	1	20.11.23	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru	Спортивная площадка баскетбол
21	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1	24.11.23	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru	Спортивная площадка баскетбол
22	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	27.11.23	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru	Спортивная площадка баскетбол
23	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	01.12.23	www.edu.ru www.school.ru	Спортивная площадка баскетбол
24	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	04.12.23	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru	Спортивная площадка Малый спортивный зал

25	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	08.12.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Малый спортивный зал
26	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	11.12.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Малый спортивный зал
27	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	15.12.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Малый спортивный зал
28	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	18.12.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Малый спортивный зал
29	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	22.12.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Малый спортивный зал
30	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	25.12.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Малый спортивный зал
31	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	29.12.23	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Малый спортивный зал

32	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	12.01.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Малый спортивный зал
33	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1	15.01.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.
34	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	19.01.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.
35	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	0	1	22.01.24	www.edu.ru www.school.	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.
36	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	26.01.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.
37	Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.	1	0	1	29.01.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.
38	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	0	1	05.02.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.
39	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	0	1	09.02.24	www.edu.ru www.school.	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.
40	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	0	1	12.02.24	www.edu.ru www.school.	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.
41	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	0	1	16.02.24	www.edu.ru www.school.	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.

42	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	0	1	19.02.24	www.edu.ru www.school.	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.
43	Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъемами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	0	1	26.02.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.
44	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	0	1	29.02.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.
45	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1	0	1	04.03.24	www.edu.ru www.school.	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.
46	Модуль «Плавание». Техника безопасности на уроках плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания.	1	0	1	11.03.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал Имитационные упражнения насуше
47	Модуль «Плавание». Движения ног в кроле на суше и в воде. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле.	1	0	1	15.03.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал Имитационные упражнения насуше
48	Модуль «Плавание». Старт, прыжок, поворот в плавании. Старт, стартовый прыжок, поворот «маятник». Кроль на груди и на спине – совершенствование техники.	1	0	1	18.03.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал Имитационные упражнения насуше
49	Модуль «Плавание». Кроль на груди - 20x25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.	1	0	1	22.03.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал Имитационные упражнения насуше

50	Модуль «Плавание». Кроль на спине - 20x25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.	1	0	1	05.04.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал Имитационные упражнения насуше
51	Модуль «Плавание». Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе.	1	0	1	08.04.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал Имитационные упражнения насуше
52	Модуль «Плавание». Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе. Дыхание и сочетание движений в брассе	1	0	1	12.04.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал Имитационные упражнения насуше
53	Промежуточная аттестация. Тестирование	1	0	1	15.04.24		Малый спортивный зал Имитационные упражнения насуше
54	Модуль «Плавание». Брасс – совершенствование техники движения рук и ног. Подвижные игры на воде. Модуль «Плавание». Сочетание работы рук и ног в брассе. Подвижные игры на воде	1	0	1	19.04.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Малый спортивный зал Имитационные упражнения насуше
55	Модуль «Плавание». Брасс 20x25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.	1	0	1	22.04.24	www.edu.ru www.school.	Малый спортивный зал Имитационные упражнения насуше
56	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1	26.04.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка
57	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	28.04.24	www.edu.ru www.school.	Спортивная площадка Беговая дорожка

58	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	06.05.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка волейбол
59	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1	13.05.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка волейбол
60	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	1	17.05.24	www.edu.ru www.school.	Спортивная площадка волейбол
61	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	0	1	20.05.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка футбол
62	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	0	1	24.05.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка футбол
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1	27.05.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Беговая дорожка
64	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1	30.05.24	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Беговая дорожка
65	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Метание на корте
66	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Метание на корте

67	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.	1	0	1		www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка Броски мяча на корте
68	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		www.edu.ru www.school. https://uchi.ru	Спортивная площадка
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Коврики массажные
Сетка для переноса малых мячей
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные для мини-игры
Сетка для переноса и хранения мячей
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Мячи футбольные
Номера нагрудные
Насос для накачивания мячей
Аптечка медицинская
Спортивные залы (кабинеты)
Спортивный зал игровой
Спортивный зал гимнастический
Кабинет учителя
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
Пришкольный стадион (площадка)
Легкоатлетическая дорожка
Ботинки для лыж
Лыжи
Лыжные палки
Игровое поле для футбола (мини-футбола)