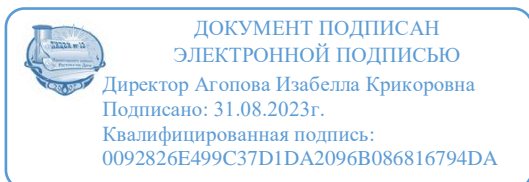


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Управление образования города Ростова-на-Дону
МБОУ "Лицей № 13"



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «Лицей № 13»
Изабелла Крикоровна Агопова
Приказ № 293 от «31» 08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»
для 1 – 4 классов начального общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Кудинова Елена Александровна,
учитель физической культуры

Бружуков Валерий Федорович,
учитель физической культуры

Ростов- на –Дону

2023

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, 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 270 ч. (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч. В соответствии с Учебным планом МБОУ « Лицей № 13» на 2023-2024 учебный год на изучение данного курса в 2023-2024 учебном году отводится в 1А,1Б,1В классе 66 часов (2 часа в неделю), на основании Календарного учебного графика МБОУ « Лицей № 13» на 2023-2024 уч.год предусмотрено: в 1А - 66 часов, в 1Б,1В – 64 часа,(2 часа спланировано за счет блочной подачи учебного материала), во 2А,2Б,2В – 68 часов, в 3А - 67 часов, (1 час спланирован за счет блочной подачи учебного материала), 3Б – 66 часов, (2 часа спланировано за счет блочной подачи учебного материала), в 3В – 68 часов, в 4 А – 66 часов, (2 часа спланировано за счет блочной подачи учебного материала), 4Б– 68 часов, 4В – 66 часов, (2 часа спланировано за счет блочной подачи учебного материала).

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 физкультминуток и утренней зарядки. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

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 физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и 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.

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 физкультурминутки 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 поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с 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.

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.

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 ошибках;

- 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 физкультурминутки 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) ;
- 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, развитии 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, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в длину с места;
- 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, игровой 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 противходом 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;
- 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;
- 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.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изуче ния	Виды деятельности	Виды, форм ы контр оля	Электро нные (цифров ые) образова тельные ресурсы
		всег о	конт. работ ы	прак т. рабо ты				

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		Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта; Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений; Определять и кратко характеризовать понятие «Здоровый образ жизни»; Понимать и формулировать	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru 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	1	0	1		Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры; Определять состав одежды для занятий физическими	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет					и, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой;		
1.3	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание. Строевые команды, виды построения, расчёта.	1	0	01		Знать правила личной гигиены и правила закаливания; Знать строевые команды и определения при организации строя;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3						
Раздел 2. Способы физической деятельности								
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	6	0	6		Уметь измерять соотношение массы и длины тела; Вести дневник измерений;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и	6	0	6		Общаться и взаимодействовать в	Практическая	www.edu.ru www.

	спортивные эстафеты, строевые упражнения				игровой деятельности; Проводить общеразвивающие (музыкально-сценические), ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности; Составлять игровые задания; Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;	работ а;	school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Самоконтроль. Строевые команды и построения	6	0	6	Различать и самостоятельно организовывать построения по строевым командам: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По-порядку рассчитайсь!», «На первый—	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						рассчитайсь! », «На первый— третий рассчитайсь! »;		
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		Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для развития координации, моторики и жизненно важных навыков, и умений; Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						ых умений контролиров ать дыхание во время выполнения гимнастичес ких упражнений;		
3.2	Игры и игровые задания	16	0	16		Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.3	Организующие команды и приемы	4	0	4		Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий рассчитайсь!»	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		40						

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность

4.1	Освоение физических упражнений	7	0	7	<p>Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений для растяжки задней поверхности мышц бедра и формированию выворотности стоп;</p> <p>Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению акробатических упражнений — «велосипед», «мост» из положения лежа; кувырок в сторону;</p> <p>Освоение универсальных умений по самостоятельному</p>	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
-----	--------------------------------	---	---	---	---	----------------------	---

						продольных и поперечных шпагатов («ящерка»), группировка; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению спортивных упражнений (по выбору), в т. ч. через игры и игровые		
Итого по разделу		7						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 1 А КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		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	1	0	1	05.09.23	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	труду и обороне). Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.						
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	07.09.23	Практическая работа	
3	Модуль «Легкая атлетика». История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Челночный бег. Бег в равномерном темпе.	1	0	1	12.09.23	Практическая работа	
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	14.09.23	Практическая работа	
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	19.09.23	Практическая работа	
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	Практическая работа	
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	26.09.23	Практическая работа	
8	Модуль «Легкая атлетика». Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	28.09.23	Практическая работа	
9	Модуль «Легкая атлетика».	1	0	1	03.10.23	Практическая	

	Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения					работа		
10	Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	1	0	1	05.10.23	Практическая работа		
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	Практическая работа		
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	Практическая работа		
13	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей	1	0	1	17.10.23	Практическая работа		
14	Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты.	1	0	1	19.10.23	Практическая работа		
15	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	0	1	24.10.23	Практическая работа		
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	Практическая работа		
	Всего часов:	16						
17	Модуль «Подвижные игры». Игра «День- ночь» Игра «Волк во рву»	1	0	1	07.11.23	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
18	Модуль «Подвижные игры». Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	09.11.23	Практическая работа		
19	Модуль «Подвижные игры». Ведение футбольного мяча по	1	0	1	14.11.23	Практическая работа		

	заданной траектории. Удары по мячу с места						
20	Модуль «Подвижные игры». Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	0	1	16.11.23	Практическая работа	
21	Модуль «Подвижные игры». Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	1	21.11.23	Практическая работа	
22	Модуль «Подвижные игры». Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1	23.11.23	Практическая работа	
23	Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.	1	0	1	28.11.23	Практическая работа	
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	Практическая работа	
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	Практическая работа	
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	Практическая работа	
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	Практическая работа	
28	Модуль «Гимнастика». Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей	1	0	1	14.12.23	Практическая работа	
29	Модуль «Гимнастика». Из упора присев перекат назад стойка на лопатках (держат) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь	1	0	1	19.12.23	Практическая работа	
30	Модуль «Гимнастика».	1	0	1	21.12.23	Практическая	

	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.					работа	
31	Модуль «Гимнастика». Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1	0	1	26.12.23	Практическая работа	
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	Практическая работа	
	Всего часов	16					
33	Модуль «Гимнастика». Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну.	1	0	1	09.01.24	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
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	Практическая работа	
35	Модуль «Гимнастика». Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.	1	0	1	16.01.24	Практическая работа	
36	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Удары в по мячу правой и левой ногой.	1	0	1	18.01.24	Практическая работа	
37	Модуль «Подвижные игры». Ведение и удар по воротам	1	0	1	23.01.24	Практическая работа	
38	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	Практическая работа	
39	Модуль «Подвижные игры». Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах.	1	0	1	30.01.24	Практическая работа	

40	Модуль «Подвижные игры». Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте	1	0	1	01.02.24	Практическая работа	
41	Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».	1	0	1	06.02.24	Практическая работа	
42	Модуль «Подвижные игры». Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой.	1	0	1	08.02.24	Практическая работа	
43	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее»	1	0	1	20.02.24	Практическая работа	
44	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу»	1	0	1	22.02.24	Практическая работа	
45	Модуль «Подвижные игры». Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке.	1	0	1	27.02.24	Практическая работа	
46	Модуль «Подвижные игры». Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1	0	1	29.02.24	Практическая работа	
47	Модуль «Подвижные игры». Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу»	1	0	1	05.03.24	Практическая работа	
48	Модуль «Легкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Прыжок в длину с места.	1	0	1	07.03.24	Практическая работа	
49	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания.	1	0	1	12.03.24	Практическая работа	
50	Модуль «Легкая атлетика». Низкий старт. Метание малого на дальность с 2-3 шагов разбега.	1	0	1	14.03.24	Практическая работа	
51	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	19.03.24	Практическая работа	
52	Модуль «Легкая атлетика». Высокий старт. Развитие выносливости.	1	0	1	21.03.24	Практическая работа	
	Всего часов	20					
53	Модуль «Легкая атлетика». Бег по разметкам и с выполнением заданий.	1	0	1	02.04.24	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

							ц/
54	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10	1	0	1	04.04.24	Практическая работа	
55	Модуль «Легкая атлетика». Бег по пересечённой местности.	1	0	1	09.04.24	Практическая работа	
56	Модуль «Легкая атлетика». Эстафетный бег. Прыжок в высоту с места.	1	0	1	11.04.24	Практическая работа	
57	Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча на заданное расстояние. Бег 500 метров.	1	0	1	16.04.24	Практическая работа	
58	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на заданное расстояние.	1	0	1	18.04.24	Практическая работа	
59	Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча в цель.	1	0	1	23.04.24	Практическая работа	
60	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10,	1	0	1	25.04.24	Практическая работа	
61	Модуль «Легкая атлетика». Бег 30 метров	1	0	1	02.05.24	Практическая работа	
62	Модуль «Гимнастика». Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	1	0	1	07.05.24	Практическая работа	
63	Модуль «Гимнастика». Прыжок в длину с места,	1	0	1	14.05.24	Практическая работа	
64	Модуль «Гимнастика». Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке		0	1	16.05.24	Практическая работа	
65	Модуль «Легкая атлетика». Чередование ходьбы, бега (бег 30м, ходьба 60м).	1	0	1	21.05.24	Практическая работа	
66	Модуль «Легкая атлетика». Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	1	0	1	23.05.24	Практическая работа	
	Всего часов	14					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 1 Б КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		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-	1	0	1	04.09.23	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»). Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.						
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	07.09.23	Практическая работа	
3	Модуль «Легкая атлетика». История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Челночный бег. Бег в равномерном темпе.	1	0	1	11.09.23	Практическая работа	
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	14.09.23	Практическая работа	
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	18.09.23	Практическая работа	
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	Практическая работа	
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	25.09.23	Практическая работа	
8	Модуль «Легкая атлетика». Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	28.09.23	Практическая работа	

9	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения	1	0	1	02.10.23	Практическая работа	
10	Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	1	0	1	05.10.23	Практическая работа	
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	09.10.23	Практическая работа	
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	Практическая работа	
13	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей	1	0	1	16.10.23	Практическая работа	
14	Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты.	1	0	1	19.10.23	Практическая работа	
15	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	0	1	23.10.23	Практическая работа	
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	Практическая работа	
	Всего часов	16					
17	Модуль «Подвижные игры». Игра «День- ночь» Игра «Волк во рву»	1	0	1	09.11.23	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Модуль «Подвижные игры». Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	13.11.23	Практическая работа	
19	Модуль «Подвижные игры». Ведение футбольного мяча по	1	0	1	16.11.23	Практическая работа	

	заданной траектории. Удары по мячу с места					работа	
20	Модуль «Подвижные игры». Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	0	1	20.11.23	Практическая работа	
21	Модуль «Подвижные игры». Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	1	23.11.23	Практическая работа	
22	Модуль «Подвижные игры». Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1	27.11.23	Практическая работа	
23	Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.	1	0	1	30.11.23	Практическая работа	
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	04.12.23	Практическая работа	
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	07.12.23	Практическая работа	
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	11.12.23	Практическая работа	
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	14.12.23	Практическая работа	
28	Модуль «Гимнастика». Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей	1	0	1	18.12.23	Практическая работа	
29	Модуль «Гимнастика». Из упора присев перекат назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь	1	0	1	21.12.23	Практическая работа	
30	Модуль «Гимнастика».	1	0	1	25.12.23	Практич	

	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.					еская работа	
31	Модуль «Гимнастика». Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1	0	1	28.12.23	Практическая работа	
	Всего часов	15					
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	11.01.24	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Модуль «Гимнастика». Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну.	1	0	1	15.01.24	Практическая работа	
34	Модуль «Гимнастика». Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1	0	1	18.01.24	Практическая работа	
35	Модуль «Гимнастика». Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.	1	0	1	22.01.24	Практическая работа	
36	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Удары в по мячу правой и левой ногой.	1	0	1	25.01.24	Практическая работа	
37	Модуль «Подвижные игры». Ведение и удар по воротам	1	0	1	29.01.25	Практическая работа	
38	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	01.02.24	Практическая работа	
39	Модуль «Подвижные игры». Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах.	1	0	1	05.02.24	Практическая работа	

40	Модуль «Подвижные игры». Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте	1	0	1	08.02.24	Практическая работа	
41	Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».	1	0	1	19.02.24	Практическая работа	
42	Модуль «Подвижные игры». Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой.	1	0	1	22.02.24	Практическая работа	
43	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее»	1	0	1	26.02.24	Практическая работа	
44	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу»	1	0	1	29.02.24	Практическая работа	
45	Модуль «Подвижные игры». Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке.	1	0	1	04.03.24	Практическая работа	
46	Модуль «Подвижные игры». Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1	0	1	07.03.24	Практическая работа	
47	Модуль «Подвижные игры». Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу»	1	0	1	11.03.24	Практическая работа	
48	Модуль «Легкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Прыжок в длину с места.	1	0	1	14.03.24	Практическая работа	
49	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направлении метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания.	1	0	1	18.03.24	Практическая работа	
50	Модуль «Легкая атлетика». Низкий старт. Метание малого на дальность с 2-3 шагов разбега.	1	0	1	21.03.24	Практическая работа	
	Всего часов	19					
51	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	01.04.24	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Модуль «Легкая атлетика». Высокий старт. Развитие выносливости.	1	0	1	04.04.24	Практическая работа	
53	Модуль «Легкая атлетика». Бег по разметкам и с выполнением заданий.	1	0	1	08.04.24	Практическая работа	

54	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10	1	0	1	11.04.24	Практическая работа	
55	Модуль «Легкая атлетика». Бег по пересечённой местности.	1	0	1	15.04.24	Практическая работа	
56	Модуль «Легкая атлетика». Эстафетный бег. Прыжок в высоту с места.	1	0	1	18.04.24	Практическая работа	
57	Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча на заданное расстояние. Бег 500 метров.	1	0	1	22.04.24	Практическая работа	
58	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на заданное расстояние.	1	0	1	25.04.24	Практическая работа	
59	Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча в цель.	1	0	1	02.05.24	Практическая работа	
60	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10,	1	0	1	06.05.24	Практическая работа	
61	Модуль «Легкая атлетика». Бег 30 метров	1	0	1	13.05.24	Практическая работа	
62	Модуль «Гимнастика». Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	1	0	1	16.06.24	Практическая работа	
63	Модуль «Гимнастика». Прыжок в длину с места,	1	0	1	20.05.24	Практическая работа	
64	Модуль «Гимнастика». Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке	1	0	1	23.05.24	Практическая работа	
	Всего	14					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		64	0	64			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 1 В КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		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-	1	0	1	04.09.23	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»). Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.						
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	05.09.23	Практическая работа	
3	Модуль «Легкая атлетика». История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Челночный бег. Бег в равномерном темпе.	1	0	1	11.09.23	Практическая работа	
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	12.09.23	Практическая работа	
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	18.09.23	Практическая работа	
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	19.09.23	Практическая работа	
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	25.09.23	Практическая работа	
8	Модуль «Легкая атлетика». Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	26.09.23	Практическая работа	

9	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения	1	0	1	02.10.23	Практическая работа	
10	Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	1	0	1	03.10.23	Практическая работа	
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	09.10.23	Практическая работа	
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	10.10.23	Практическая работа	
13	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей	1	0	1	16.10.23	Практическая работа	
14	Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты.	1	0	1	17.10.23	Практическая работа	
15	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	0	1	23.10.23	Практическая работа	
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	24.10.23	Практическая работа	
	Всего часов	16					
17	Модуль «Подвижные игры». Игра «День- ночь» Игра «Волк во рву»	1	0	1	07.11.23	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Модуль «Подвижные игры». Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	13.11.23	Практическая работа	
19	Модуль «Подвижные игры». Ведение футбольного мяча по	1	0	1	14.11.23	Практическая работа	

	заданной траектории. Удары по мячу с места					работа	
20	Модуль «Подвижные игры». Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	0	1	20.11.23	Практическая работа	
21	Модуль «Подвижные игры». Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	1	21.11.23	Практическая работа	
22	Модуль «Подвижные игры». Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1	27.11.23	Практическая работа	
23	Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.	1	0	1	28.11.23	Практическая работа	
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	04.12.23	Практическая работа	
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	Практическая работа	
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	11.12.23	Практическая работа	
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	Практическая работа	
28	Модуль «Гимнастика». Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей	1	0	1	18.12.23	Практическая работа	
29	Модуль «Гимнастика». Из упора присев перекат назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь	1	0	1	19.12.23	Практическая работа	
30	Модуль «Гимнастика».	1	0	1	25.12.23	Практическая работа	

	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.					ская работа	
31	Модуль «Гимнастика». Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1	0	1	26.12.23	Практическая работа	
	Всего часов	15					
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	09.01.24	Практическая работа	
33	Модуль «Гимнастика». Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну.	1	0	1	15.01.24	Практическая работа	
34	Модуль «Гимнастика». Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1	0	1	16.01.24	Практическая работа	
35	Модуль «Гимнастика». Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.	1	0	1	22.01.24	Практическая работа	
36	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Удары в по мячу правой и левой ногой.	1	0	1	23.01.24	Практическая работа	
37	Модуль «Подвижные игры». Ведение и удар по воротам	1	0	1	29.01.24	Практическая работа	
38	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	30.01.24	Практическая работа	
39	Модуль «Подвижные игры». Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах.	1	0	1	05.02.24	Практическая работа	

40	Модуль «Подвижные игры». Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте	1	0	1	06.02.24	Практическая работа	
41	Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».	1	0	1	19.02.24	Практическая работа	
42	Модуль «Подвижные игры». Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой.	1	0	1	20.02.24	Практическая работа	
43	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее»	1	0	1	26.02.24	Практическая работа	
44	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу»	1	0	1	27.02.24	Практическая работа	
45	Модуль «Подвижные игры». Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке.	1	0	1	04.03.24	Практическая работа	
46	Модуль «Подвижные игры». Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1	0	1	05.03.24	Практическая работа	
47	Модуль «Подвижные игры». Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу»	1	0	1	11.03.24	Практическая работа	
48	Модуль «Легкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Прыжок в длину с места.	1	0	1	12.03.24	Практическая работа	
49	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направлении метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания.	1	0	1	18.03.24	Практическая работа	
50	Модуль «Легкая атлетика». Низкий старт. Метание малого на дальность с 2-3 шагов разбега.	1	0	1	19.03.24	Практическая работа	
	Всего часов	19					
51	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	01.04.24	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Модуль «Легкая атлетика». Высокий старт. Развитие выносливости.	1	0	1	02.04.24	Практическая работа	
53	Модуль «Легкая атлетика». Бег по разметкам и с выполнением заданий.	1	0	1	08.04.24	Практическая работа	

54	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10	1	0	1	09.04.24	Практическая работа	
55	Модуль «Легкая атлетика». Бег по пересечённой местности.	1	0	1	15.04.24	Практическая работа	
56	Модуль «Легкая атлетика». Эстафетный бег. Прыжок в высоту с места.	1	0	1	16.04.24	Практическая работа	
57	Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча на заданное расстояние. Бег 500 метров.	1	0	1	22.04.24	Практическая работа	
58	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на заданное расстояние.	1	0	1	23.04.24	Практическая работа	
59	Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча в цель.	1	0	1	06.05.24	Практическая работа	
60	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10,	1	0	1	07.05.24	Практическая работа	
61	Модуль «Легкая атлетика». Бег 30 метров	1	0	1	13.05.24	Практическая работа	
62	Модуль «Гимнастика». Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	1	0	1	14.05.24	Практическая работа	
63	Модуль «Гимнастика». Прыжок в длину с места,	1	0	1	20.05.24	Практическая работа	
64	Модуль «Гимнастика». Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке		0	1	21.05.24	Практическая работа	
	Всего часов	14					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		64	0	64			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	практ. работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1	История подвижных	1	0	1		обсуждают	Практи	www.edu.ru

	игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр					рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливаются связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности. приводят примеры из числа освоенных игр; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующими их выполнение; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют	ческая работа	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1	0	1				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1		знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						<p>качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триме страм (по образцу);; проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Итого по разделу	1	0	1					
------------------	---	---	---	--	--	--	--	--

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура

3.1	<p>Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуаль ных комплексов утренней зарядки</p>	1	0	1		<p>знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей</p>	<p>Практи ческая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>
-----	--	---	---	---	--	--	--	--

						<p>рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

Итого по разделу	1	0	1				
------------------	---	---	---	--	--	--	--

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура

4.1	Модуль "Гимнастика"	1	0	1		разучивают правила	Практи ческая	www.edu.ru www.school
-----	------------------------	---	---	---	--	-----------------------	------------------	--

	<p><i>с основами акробатики".</i></p> <p>Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</p>					<p>поведения на уроках гимнастики; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных</p>	<p>работа;</p>	<p>edu.ru https://uchi.ru/</p>
4.2	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i></p> <p>Строевые упражнения и команды</p>	3	0	3		<p>обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru edu.ru https://uchi.ru/</p>

						<p>обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации);</p> <p>обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;</p> <p>обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;</p> <p>обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче</p>		
4.3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики".	2	0	2		знакомятся с разминкой как обязательным комплексом	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru

	Гимнастическая разминка					упражнений перед занятиями физической культурой; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног,		https://uchi.ru/
4.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	5	0	5		разучивают вращение скакалки, сложной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; разучивают прыжки через	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						ногах на месте (в полной координации);		
4.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическ им мячом	4	0	4		разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;; разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;; обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;; составляют комплекс из 6— 7 хорошо освоенных упражнений с	Практи ческая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.6	Модуль	5	0	5		изучают правила	Практи	www.edu.ru

	"Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой					поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят	ческая работа;	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.7	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	5	0	5		разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.8	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	5	0	5		разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны; толчком двумя ногами с одновременным	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					<p>последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким</p>		
4.9	<p>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке</p>	5	0	5	<p>наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;; разучивают передвижение равномерной</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

					<p>через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.);;</p> <p>разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;;</p> <p>разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на</p>		
4.1 0	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	10	0	10	<p>наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;;</p> <p>разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);;</p> <p>разучивают правила подвижных игр с</p>	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					<p>знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;; наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры футбол (работа</p>		
4.1 1	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	10	0	10	<p>разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно</p>	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;; наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;; разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их		
Итого по разделу	55	0	55					

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура

5.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9	0	9		знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
-----	--	---	---	---	--	---	----------------------	---

						наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;;		
5.2	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);; разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельны	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		10	0	10				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 А КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы			
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр	1	0	1	05.09.23	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	современности						
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1	07.09.23	Практическая работа	
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	12.09.23	Практическая работа	
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1	14.09.23	Практическая работа	
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1	19.09.23	Практическая работа	
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	1	1	21.09.23	Практическая работа	
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	26.09.23	Практическая работа	
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места.	1	1	1	28.09.23	Практическая работа	

	Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.						
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	03.10.23	Практическая работа	
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	1	1	05.10.23	Практическая работа	
11	. Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди	1	0	1	10.10.23	Практическая работа	
12	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1	0	1	12.10.23	Практическая работа	
13	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1	0	1	17.10.23	Практическая работа	
14	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	19.10.23	Практическая работа	
15	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической	1	0	1	24.10.23	Практическая работа	

	подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО						
16	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	26.10.23	Практическая работа	
	Всего часов: 16	Контрольных уроков:3					
17	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1	07.11.23	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	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	09.11.23	Практическая работа	
19	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	14.11.23	Практическая работа	

20	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	0	1	16.11.23	Практическая работа	
21	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1	0	1	21.11.23	Практическая работа	
22	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	23.11.23	Практическая работа	
23	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1	28.11.23	Практическая работа	
24	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и	1	1	1	30.11.23	Практическая работа	

	налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.						
25	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	05.12.23	Практическая работа	
26	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	0	1	07.12.23	Практическая работа	
27	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1	0	1	12.12.23	Практическая работа	
28	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	1	1	1	14..12.23	Практическая работа	

	в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.							
29	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	0	1	19.12.23	Практическая работа		
30	Акробатические упражнения: подъем туловища из положения лёжа на спине и животе; подъем 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	21.12.23	Практическая работа		
31	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	0	1	26.12.23	Практическая работа		
32	. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	28.12.23	Практическая работа		
	Всего часов: 16	Контрольных уроков: 2						
33	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	0	1	09.01.24	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
34	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1	0	1	11.01.24	Практическая работа		
35	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча.	1	0	1	16.01.24	Практическая работа		

36	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты.	1	0	1	18.01.24	Практическая работа	
37	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости.	1	0	1	23.01.24	Практическая работа	
38	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	25.01.24	Практическая работа	
39	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	30.01.24	Практическая работа	
40	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	1	1	01.02.24	Практическая работа	
41	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	06.02.24	Практическая работа	
42	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	08.02.24	Практическая работа	
43	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	13.02.24	Практическая работа	
44	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	15.02.24	Практическая работа	
45	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и	1	0	1	20.02.24	Практическая работа	

	бросок малого мяча. Подвижные игры.						
46	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	22.02.24	Практическая работа	
47	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	27.02.24	Практическая работа	
48	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	29.02.24	Практическая работа	
49	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	05.03.24	Практическая работа	
50	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	07.03.24	Практическая работа	
51	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	12.03.24	Практическая работа	
52	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований	1	1	1	14.03.24	Практическая работа	

	комплекса ГТО						
53	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места	1	0	1	19.03.24	Практическая работа	
54	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1	21.03.24	Практическая работа	
	Всего часов: 22	Контрольных уроков: 2					
55	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1	02.04.24	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	04.04.24	Практическая работа	
57	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места	1	1	1	09.04.24	Практическая работа	
58	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность	1	0	1	11.04.24	Практическая работа	
59	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность	1	0	1	16.04.24	Практическая работа	
60	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание	1	0	1	18.04.24	Практическая работа	

	малого (теннисного) мяча на дальность						
61	. Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность	1	1	1	23.04.24	Практическая работа	
62	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди	1	0	1	25.04.24	Практическая работа	
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди	1	0	1	02.05.24	Практическая работа	
64	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди	1	0	1	07.05.24	Практическая работа	
65	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	1	14.05.24	Практическая работа	
66	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	16.05.24	Практическая работа	
67	Физическая подготовка: освоение содержания	1	0	1	21.05.24	Практическая работа	

	программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО						
68	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	23.05.24	Практическая работа	
	Всего часов: 14	Контрольных уроков: 3					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10	68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 Б КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы			
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	06.09.23	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1	07.09.23	Практическая работа	
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	13.09.23	Практическая работа	

4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1	14.09.23	Практическая работа	
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1	20.09.23	Практическая работа	
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	1	1	21.09.23	Практическая работа	
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	27.09.23	Практическая работа	
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	1	1	28.09.23	Практическая работа	
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	04.10.23	Практическая работа	
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	1	1	05.10.23	Практическая работа	

11	. Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди	1	0	1	11.10.23	Практическая работа		
12	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1	0	1	12.10.23	Практическая работа		
13	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1	0	1	18.10.23	Практическая работа		
14	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	19.10.23	Практическая работа		
15	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	25.10.23	Практическая работа		
16	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	26.10.23	Практическая работа		
	Всего часов: 16	Контрольных уроков:3						

17	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1	08.11.23	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	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	09.11.23	Практическая работа	
19	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	15.11.23	Практическая работа	
20	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	0	1	16.11.23	Практическая работа	
21	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с	1	0	1	22.11.23	Практическая работа	

	гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.						
22	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	23.11.23	Практическая работа	
23	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1	29.11.23	Практическая работа	
24	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	1	1	30.11.23	Практическая работа	
25	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	1	0	1	06.12.23	Практическая работа	

	два и в колонну по три с равномерной скоростью.						
26	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	0	1	07.12.23	Практическая работа	
27	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1	0	1	13.12.23	Практическая работа	
28	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	1	1	14.12.23	Практическая работа	
29	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	0	1	20.12.23	Практическая работа	
30	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	1	0	1	21.12.23	Практическая работа	

	двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.							
31	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	0	1	27.12.23	Практическая работа		
32	. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	28.12.23	Практическая работа		
	Всего часов: 16	Контрольных уроков: 2						
33	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	0	1	10.01.24	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
34	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1	0	1	11.01.24	Практическая работа		
35	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча.	1	0	1	17.01.24	Практическая работа		
36	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты.	1	0	1	18.01.24	Практическая работа		
37	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости.	1	0	1	24.01.24	Практическая работа		
38	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	25.01.24	Практическая работа		
39	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты.	1	0	1	31.01.24	Практическая работа		

	Развитие скоростно-силовых способностей.						
40	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	1	1	01.02.24	Практическая работа	
41	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	07.02.24	Практическая работа	
42	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	08.02.24	Практическая работа	
43	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	14.02.24	Практическая работа	
44	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	15.02.24	Практическая работа	
45	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	21.02.24	Практическая работа	
46	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	22.02.24	Практическая работа	
47	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	28.02.24	Практическая работа	
48	Модуль "Подвижные	1	0	1	29.02.24	Практическая	

	и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.					работа	
49	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	06.03.24	Практическая работа	
50	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	07.03.24	Практическая работа	
51	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	1	13.03.24	Практическая работа	
52	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	14.03.24	Практическая работа	
53	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места	1	0	1	20.03.24	Практическая работа	
54	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые	1	0	1	21.03.24	Практическая работа	

	упражнения.						
	Всего часов: 22	Контрольных уроков:2					
55	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1	03.04.24	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	04.04.24	Практическая работа	
57	. Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места	1	1	1	10.04.24	Практическая работа	
58	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность	1	0	1	11.04.24	Практическая работа	
59	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность	1	0	1	17.04.24	Практическая работа	
60	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность	1	0	1	18.04.24	Практическая работа	
61	. Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность	1	1	1	24.04.24	Практическая работа	
62	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди	1	0	1	25.04.24	Практическая работа	

63	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди	1	0	1	02.05.24	Практическая работа	
64	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди	1	0	1	08.05.24	Практическая работа	
65	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	1	15.05.24	Практическая работа	
66	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	16.05.24	Практическая работа	
67	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	22.05.24	Практическая работа	
68	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	23.05.24	Практическая работа	

	Всего часов: 14	Контрольных уроков: 3				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	10	68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 В КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы			
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	06.09.23	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1	07.09.23	Практическая работа	
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	13.09.23	Практическая работа	
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1	14.09.23	Практическая работа	
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1	20.09.23	Практическая работа	
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые	1	1	1	21.09.23	Практическая работа	

	упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.						
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	27.09.23	Практическая работа	
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	1	1	28.09.23	Практическая работа	
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	04.10.23	Практическая работа	
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	1	1	05.10.23	Практическая работа	
11	. Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди	1	0	1	11.10.23	Практическая работа	
12	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1	0	1	12.10.23	Практическая работа	
13	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1	0	1	18.10.23	Практическая работа	

14	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	19.10.23	Практическая работа	
15	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	25.10.23	Практическая работа	
16	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	26.10.23	Практическая работа	
	Всего часов: 16	Контрольных уроков:3					
17	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1	08.11.23	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru uchi.ru/
18	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	09.11.23	Практическая работа	

19	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	15.11.23	Практическая работа	
20	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	0	1	16.11.23	Практическая работа	
21	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1	0	1	22.11.23	Практическая работа	
22	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	23.11.23	Практическая работа	

23	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1	29.11.23	Практическая работа	
24	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	1	1	30.11.23	Практическая работа	
25	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	06.12.23	Практическая работа	
26	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	0	1	07.12.23	Практическая работа	
27	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с	1	0	1	13.12.23	Практическая работа	

	гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.						
28	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	1	1	14.12.23	Практическая работа	
29	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	0	1	20.12.23	Практическая работа	
30	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	21.12.23	Практическая работа	
31	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	0	1	27.12.23	Практическая работа	
32	. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	28.12.23	Практическая работа	
	Всего часов: 16	Контрольных уроков: 2					
33	Модуль "Подвижные	1	0	1	10.01.24	Практическая	www.edu.ru

	и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей					работа	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1	0	1	11.01.24	Практическая работа	
35	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча.	1	0	1	17.01.24	Практическая работа	
36	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты.	1	0	1	18.01.24	Практическая работа	
37	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости.	1	0	1	24.01.24	Практическая работа	
38	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	25.01.24	Практическая работа	
39	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	31.01.24	Практическая работа	
40	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	1	1	01.02.24	Практическая работа	
41	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	07.02.24	Практическая работа	
42	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	08.02.24	Практическая работа	

43	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	14.02.24	Практическая работа	
44	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	15.02.24	Практическая работа	
45	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	21.02.24	Практическая работа	
46	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	22.02.24	Практическая работа	
47	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	28.02.24	Практическая работа	
48	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	29.02.24	Практическая работа	
49	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	06.03.24	Практическая работа	
50	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	07.03.24	Практическая работа	
51	Физическая подготовка: освоение	1	1	1	13.03.24	Практическая работа	

	содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО						
52	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	14.03.24	Практическая работа	
53	. Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места	1	0	1	20.03.24	Практическая работа	
54	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1	21.03.24	Практическая работа	
	Всего часов: 22	Контрольных уроков:2					
55	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1	03.04.24	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru uchi.ru/
56	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	04.04.24	Практическая работа	
57	. Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые	1	1	1	10.04.24	Практическая работа	

	упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места						
58	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность	1	0	1	11.04.24	Практическая работа	
59	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность	1	0	1	17.04.24	Практическая работа	
60	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность	1	0	1	18.04.24	Практическая работа	
61	. Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность	1	1	1	24.04.24	Практическая работа	
62	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди	1	0	1	25.04.24	Практическая работа	
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди	1	0	1	02.05.24	Практическая работа	
64	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди	1	0	1	08.05.24	Практическая работа	
65	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и	1	1	1	15.05.24	Практическая работа	

	нормативных требований комплекса ГТО						
66	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	16.05.24	Практическая работа	
67	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	22.05.24	Практическая работа	
68	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	23.05.24	Практическая работа	
	Всего часов: 14		Контрольных уроков: 3				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10	68			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	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		обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1	0	1				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1		знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						<p>физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);; проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Итого по разделу	1	0	1					
------------------	---	---	---	--	--	--	--	--

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура

3.1	<p>Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки</p>	1	0	1		<p>знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>
-----	--	---	---	---	--	--	-----------------------------	--

						<p>процедуры;; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательно сть его приёмов в закаливающей процедуре;; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательно е обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого</p>		
Итого по разделу	1	0	1					
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1	Модуль	1	0	1		разучивают	Практи www.edu.ru	

	<p>"Гимнастика с основами акробатики".</p> <p>Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</p>				<p>правила поведения на уроках гимнастики; и акробатики; знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных</p>	<p>ческая работа;</p>	<p>www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>
4.2	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды</p>	3	0	3	<p>обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

						<p>координации); обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче</p>		
4.3	Модуль "Гимнастика с основами	1	0	1		знакомятся с разминкой как обязательным	Практи ческая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru

	акробатики". Гимнастическая разминка				комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног;		https://uchi.ru/
4.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	3	0	3	разучивают вращение скакалки, сложной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; разучивают	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						скакалку на двух ногах на месте (в полной координации);		
4.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическ им мячом	4	0	4		разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;; разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;; обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;; составляют комплекс из 6— 7 хорошо освоенных упражнений с	Практи ческая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

4.6	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	2	0	2		изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.7	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	7	0	7		разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.8	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	7	0	7		разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны; толчком двумя ногами с	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					и последовательн ым разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперед- вверх с небольшого возвышения и мягким		
4.9	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координиров анные передвижени я ходьбой по гимнастическ ой скамейке	5	0	5	наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук;; разучивают передвижение	Практи ческая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					<p>перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.);; разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;; разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на</p>		
4.1 0	<p>Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры</p>	12	0	12	<p>наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);; разучивают правила</p>	<p>Практи ческая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

					<p>баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;; наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры футбол (работа</p>		
4.1 1	<p>Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры</p>	10	0	10	<p>разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

						<p>участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;; наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;; разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

Итого по разделу	55	0	55					
------------------	----	---	----	--	--	--	--	--

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура

5.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9	0	9		<p>знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>
-----	--	---	---	---	--	---	-----------------------------	--

						требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;; физической подготовки для самостоятельны		
5.2	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); разучивают	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		10	0	10				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3 А КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы			
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых	1	0	1	01.09.23	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	Олимпийских игр современности						
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1	07.09.23	Практическа я работа	
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	08.09.23	Практическа я работа	
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1	14.09.23	Практическа я работа	
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1	15.09.23	Практическа я работа	
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	1	1	21.09.23	Практическа я работа	

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	22.09.23	Практическая работа	
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	28.09.23	Практическая работа	
9	. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий	1	0	1	29.09.23	Практическая работа	
10	. Модуль «Лёгкая атлетика» .Гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения	1	0	1	05.10.23	Практическая работа	
11	Модуль «Лёгкая атлетика». Гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения	1	0	1	06.10.23	Практическая работа	
12	. Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение	1	0	1	12.10.23	Практическая работа	

	индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой						
13	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность	1	0	1	13.10.23	Практическая работа	
14	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность	1	0	1	19.10.23	Практическая работа	
15	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	20.10.23	Практическая работа	
16	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	1	26.10.23	Практическая работа	
17	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	1	0	1	27.10.23	Практическая работа	

	на открытом воздухе.						
	Всего часов: 17	Контрольных уроков: 2					
18	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1	09.11.23	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	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	10.11.23	Практическая работа	
20	. 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	1	0	1	16.11.23	Практическая работа	

	в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.						
21	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	17.11.23	Практическая работа	
22	. 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	1	1	23.11.23	Практическая работа	
23	Физическая	1	0	1	24.11.23	Практическая	

	подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					я работа	
24	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	2	1	30.11.23	Практическая работа	
25	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	01.12.23	Практическая работа	
26	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	07.12.23	Практическая работа	
27	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований	1	0	1	08.12.23	Практическая работа	

	комплекса ГТО						
28	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	14.12.23	Практическая работа	
29	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	15.12.23	Практическая работа	
30	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	21.12.23	Практическая работа	
31	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	22.12.23	Практическая работа	
32	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости.	1	0	1	28.12.23	Практическая работа	
33	Модуль	1	0	1	29.12.23	Практическая	

	"Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.					я работа	
	Всего часов: 16	Контрольных уроков: 2					
34	. Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1	11.01.24	Практическа я работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	0	1	12.01.24	Практическа я работа	
36	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	0	1	18.01.24	Практическа я работа	
37	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	0	1	19.01.24	Практическа я работа	
38	Модуль "Подвижные	1	0	1	25.01.24	Практическа я работа	

	и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей						
39	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1	1	1	26.01.24	Практическая работа	
40	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча.	1	0	1	01.02.24	Практическая работа	
41	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты.	1	0	1	02.02.24	Практическая работа	
42	. Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	08.02.24	Практическая работа	
43	. Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	0	1	09.02.24	Практическая работа	
44	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	15.02.24	Практическая работа	
45	Модуль "Подвижные и спортивные	1	0	1	16.02.24	Практическая работа	

	игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.						
46	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1	22.02.24	Практическая работа	
47	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля	1	0	1	29.02.24	Практическая работа	
48	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	1	1	01.03.24	Практическая работа	
49	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля	1	0	1	07.03.24	Практическая работа	
50	. Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	14.03.24	Практическая работа	
51	. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных	1	0	1	15.03.24	Практическая работа	

	требований комплекса ГТО						
52	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1	21.03.24	Практическая работа	
53	. Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения	1	0	1	22.03.24	Практическая работа	
	Всего часов	20	Контрольных уроков: 2				
54	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	1	1	04.04.24	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	05.04.24	Практическая работа	
56	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных	1	0	1	11.04.24	Практическая работа	

	занятий физической подготовкой						
57	. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий	1	0	1	12.04.24	Практическая работа	
58	. Модуль «Лёгкая атлетика». Гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения	1	0	1	18.04.24	Практическая работа	
59	Модуль «Лёгкая атлетика». Гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения	1	0	1	19.04.24	Практическая работа	
60	. Модуль «Лёгкая атлетика». Гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения	1	0	1	25.04.24	Практическая работа	
61	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	1	26.04.24	Практическая работа	
62	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований	1	0	1	27.04.24	Практическая работа	

	комплекса ГТО							
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1	02.05.24	Практическая работа		
64	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1	03.05.24	Практическая работа		
65	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	16.05.24	Практическая работа		
66	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	1	1	17.05.24	Практическая работа		
67	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.	1	0	1	23.05.24	Практическая работа		
68	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	24.05.24	Практическая работа		
	Всего часов: 14	Контрольных уроков: 3						

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	9	68		
-------------------------------------	----	---	----	--	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3 Б КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы			
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	04.09.23	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1	07.09.23	Практическая работа	
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	11.09.23	Практическая работа	
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1	14.09.23	Практическая работа	
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по	1	0	1	18.09.23	Практическая работа	

	учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.						
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	1	1	21.09.23	Практическа я работа	
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	25.09.23	Практическа я работа	
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	28.09.23	Практическа я работа	
9	. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий	1	0	1	02.10.23	Практическа я работа	
10	. Модуль «Лёгкая атлетика» .Гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения	1	0	1	05.10.23	Практическа я работа	
11	Модуль «Лёгкая атлетика». Гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения	1	0	1	09.10.23	Практическа я работа	

12	. Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1	12.10.23	Практическая работа		
13	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность	1	0	1	16.10.23	Практическая работа		
14	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность	1	0	1	19.10.23	Практическая работа		
15	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	23.10.23	Практическая работа		
16	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	1	26.10.23	Практическая работа		
	Всего часов	16	Контрольных уроков: 2					
17	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической	1	0	1	09.11.23	Практическая работа		

	культуры Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.						
18	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1	13.11.23	Практическая работа	
19	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	16.11.23	Практическая работа	
20	. 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	1	0	1	20.11.23	Практическая работа	

	ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.						
21	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	23.11.23	Практическая работа	
22	. 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	1	1	27.11.23	Практическая работа	
23	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях	1	0	1	30.11.23	Практическая работа	

	физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО						
24	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	04.12.23	Практическая работа	
25	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	07.12.23	Практическая работа	
26	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	11.12.23	Практическая работа	
27	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	14.12.23	Практическая работа	
28	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонст	1	0	1	18.12.23	Практическая работа	

	рация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО						
29	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	21.12.23	Практическая работа	
30	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	25.12.23	Практическая работа	
31	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	28.12.23	Практическая работа	
	Всего часов: 15	Контрольных уроков :2					
32	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости.	1	0	1	11.01.24	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с	1	0	1	15.01.24	Практическая работа	

	мячами. Развитие координационных способностей.						
34	. Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1	18.01.24	Практическа я работа	
35	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	0	1	22.01.24	Практическа я работа	
36	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	0	1	25.01.24	Практическа я работа	
37	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	0	1	29.01.24	Практическа я работа	
38	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	0	1	01.02.24	Практическа я работа	
39	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и	1	1	1	05.02.24	Практическа я работа	

	эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча						
40	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча.	1	0	1	08.02.24	Практическа я работа	
41	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты.	1	0	1	12.02.24	Практическа я работа	
42	. Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	15.02.24	Практическа я работа	
43	. Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	0	1	19.02.24	Практическа я работа	
44	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	22.02.24	Практическа я работа	
45	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	26.02.24	Практическа я работа	
46	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1	29.02.24	Практическа я работа	
47	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля	1	0	1	04.03.24	Практическа я работа	

48	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	1	1	07.03.24	Практическая работа		
49	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля	1	0	1	11.03.24	Практическая работа		
50	. Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	14.03.24	Практическая работа		
51	. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	18.03.24	Практическая работа		
52	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1	21.03.24	Практическая работа		
	Всего часов: 21	Контрольных уроков :2						
53	. Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения	1	0	1	01.04.24	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
54	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые	1	1	1	04.04.24	Практическая работа		

	упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.						
55	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	08.04.24	Практическая работа	
56	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	11.04.24	Практическая работа	
57	. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий	1	0	1	15.04.24	Практическая работа	
58	Модуль «Лёгкая атлетика». Гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения	1	0	1	18.04.24	Практическая работа	
59	Модуль «Лёгкая атлетика». Гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения	1	0	1	22.04.24	Практическая работа	
60	. Модуль «Лёгкая атлетика». Гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения	1	0	1	25.04.24	Практическая работа	

61	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	1	02.05.24	Практическая работа	
62	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	06.05.24	Практическая работа	
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1	13.05.24	Практическая работа	
64	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1	16.05.24	Практическая работа	
65	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	20.05.24	Практическая работа	
66	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической	1		1	23.05.24	Практическая работа	

	подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО						
	Всего часов: 14	Контрольных уроков :2					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	8			66		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3В КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы			
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	05.09.23	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1	07.09.23	Практическая работа	
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	12.09.23	Практическая работа	
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1	14.09.23	Практическая работа	

5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1	19.09.23	Практическа я работа	
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	1	1	21.09.23	Практическа я работа	
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	26.09.23	Практическа я работа	
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	28.09.23	Практическа я работа	
9	. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий	1	0	1	03.10.23	Практическа я работа	
10	. Модуль «Лёгкая атлетика» .Гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения	1	0	1	05.10.23	Практическа я работа	
11	Модуль «Лёгкая атлетика». Гладкий	1	0	1	10.10.23	Практическа я работа	

	равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения							
12	. Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1	12.10.23	Практическая работа		
13	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность	1	0	1	17.10.23	Практическая работа		
14	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность	1	0	1	19.10.23	Практическая работа		
15	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	24.10.23	Практическая работа		
16	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	1	26.10.23	Практическая работа		
	Всего часов: 16	Контрольных уроков: 2						

17	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	07.11.23	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1	09.11.23	Практическая работа	
19	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	14.11.23	Практическая работа	
20	. 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	1	1	1	16.11.23	Практическая работа	

	упоре на руки, толчком двумя ногами.						
21	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	21.11.23	Практическая работа	
22	. 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	1	1	23.11.23	Практическая работа	
23	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и	1	0	1	28.11.23	Практическая работа	

	нормативных требований комплекса ГТО						
24	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	30.11.23	Практическая работа	
25	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	05.12.23	Практическая работа	
26	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	07.12.23	Практическая работа	
27	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	12.12.23	Практическая работа	
28	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях	1	0	1	14.12.23	Практическая работа	

	физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО						
29	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	19.12.23	Практическая работа	
30	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	21.12.23	Практическая работа	
31	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	26.12.23	Практическая работа	
32	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости.	1	0	1	28.12.23	Практическая работа	
	Всего часов: 16	Контрольных уроков 2					
33	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных	1	0	1	09.01.24	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	способностей.						
34	. Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1	11.01.24	Практическая работа	
35	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	0	1	16.01.24	Практическая работа	
36	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	0	1	18.01.24	Практическая работа	
37	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	0	1	23.01.24	Практическая работа	
38	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	0	1	25.01.24	Практическая работа	
39	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1	1	1	30.01.24	Практическая работа	

40	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча.	1	0	1	01.02.24	Практическа я работа	
41	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты.	1	0	1	06.02.24	Практическа я работа	
42	. Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	08.02.24	Практическа я работа	
43	. Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	0	1	13.02.24	Практическа я работа	
44	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	15.02.24	Практическа я работа	
45	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	20.02.24	Практическа я работа	
46	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1	22.02.24	Практическа я работа	
47	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля	1	0	1	27.02.24	Практическа я работа	
48	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	1	1	29.02.24	Практическа я работа	

49	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля	1	0	1	05.03.24	Практическая работа		
50	. Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	07.03.24	Практическая работа		
51	. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	12.03.24	Практическая работа		
52	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1	14.03.24	Практическая работа		
53	. Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения	1	0	1	19.03.24	Практическая работа		
54	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	1	21.03.24	Практическая работа		
	Всего часов: 22	Контрольных уроков:2						
55	Модуль «Лёгкая	1	0	1	02.04.24	Практическая	www.edu.ru	

	атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.					я работа	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	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	04.04.24	Практическа я работа	
57	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий	1	0	1	09.04.24	Практическа я работа	
58	Модуль «Лёгкая атлетика». Гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения	1	0	1	11.04.24	Практическа я работа	
59	Модуль «Лёгкая атлетика». Гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения	1	0	1	16.04.24	Практическа я работа	
60	. Модуль «Лёгкая атлетика». Гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения	1	0	1	18.04.24	Практическа я работа	
61	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в	1	1	1	23.04.24	Практическа я работа	

	показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО						
62	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	25.04.24	Практическая работа	
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1	02.05.24	Практическая работа	
64	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1	07.05.24	Практическая работа	
65	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	14.05.24	Практическая работа	
66	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	1	1	16.05.24	Практическая работа	
67	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от	1	0	1	21.05.24	Практическая работа	

	грудь.						
68	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	23.05.24	Практическая работа	
	Всего часов: 14	Контрольных уроков : 8					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	8			68	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 4 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	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		обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр; анализируют	Практическая работа ;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/

						смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;			
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		знакомятся с правилами составления заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года; знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; устанавливают причинно-	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	

						следственную связь между физической подготовкой и укреплением организм;		
2.2	<p>Определен ие индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовко й. Закаливаю щие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественн ых водоёмах</p>	1	0	1		<p>проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленнос ти и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах);; выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленн ого развития.; знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразнос ть выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательн ости;; знакомятся с правилами и способами расчета объёма</p>	<p>Практическа я работа ;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

						времени для каждой части занятия и их учебным содержанием;; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;		
Итого по разделу		2						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	2	0	2		повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх	Практическая работа ;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);		
3.2	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	2	0	1		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;; разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);; составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися,	Практическая работа ;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;		
3.3	<p>Модуль «Гимнастика».</p> <p>Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине</p>	2	0	2		<p>повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают</p>	<p>Практическая работа ;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

						способы их устранения (обучение в группах);		
3.4	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	2	0	2		повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации); ; составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;	Практическая работа ;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						;		
						разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение;		
3.5	Модуль «Лёгкая атлетика» · Беговые упражнения	10	0	10		наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;		
3.6	Модуль «Лёгкая атлетика» . Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью	8	0	8	знакомятся с рекомендациям и учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;	Практическая работа ;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	гладкого равномерного и спринтерского бега							
3.7	<p>Модуль «Лёгкая атлетика»</p> <p>· Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)</p>	7	0	7		<p>повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют</p>	<p>Практическая работа ;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

						возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;		
3.8	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	5	0	5		совершенствую т ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной	Практическая работа ;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						<p>координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;</p>		
3.9	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без</p>	6	0	6		<p>знакомятся с рекомендациям и учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;</p>	<p>Практическая работа ;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

	мяча								
3.10	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	11	0	11		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Практическая работа ;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
Итого по разделу		55							
Раздел 4. СПОРТ									
4.1	Физическая подготовка : освоение содержания программы , демонстрация приростов в показателях физической	4	0	4		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях	Практическая работа ;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	

1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	01.09.23	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1	04.09.23	Практическая работа	
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	08.09.23	Практическая работа	
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1	11.09.23	Практическая работа	
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1	15.09.23	Практическая работа	
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	1	1	18.09.23	Практическая работа	
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для	1	0	1	22.09.23	Практическая работа	

	самостоятельных занятий физической подготовкой.						
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	25.09.23	Практическая работа	
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	29.09.23	Практическая работа	
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	02.10.23	Практическая работа	
11	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	1	1	06.10.23	Практическая работа	
12	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	09.10.23	Практическая работа	
13	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	1	13.10.23	Практическая работа	
14	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической	1	0	1	16.10.23	Практическая работа	

	подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО						
15	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	20.10.23	Практическая работа	
16	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	23.10.23	Практическая работа	
17	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	27.10.23	Практическая работа	
	Всего часов: 17	Контрольных уроков: 3					
18	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	10.11.23	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1	13.11.23	Практическая работа	
20	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая	1	1	1	17.11.23	Практическая работа	

	комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.						
21	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1	0	1	20.11.23	Практическая работа	
22	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	0	1	24.11.23	Практическая работа	
23	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	1	0	1	27.11.23	Практическая работа	
24	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	0	1	01.12.23	Практическая работа	
25	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и	1	1	1	04.12.23	Практическая работа	

	сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.						
26	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку	1	0	1	08.12.23	Практическа я работа	
27	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку	1	1	1	11.12.23	Практическа я работа	
28	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1	15.12.23	Практическа я работа	
29	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1	18.12.23	Практическа я работа	
30	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстраци я приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	22.12.23	Практическа я работа	
31	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстраци я приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	25.12.23	Практическа я работа	
32	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстраци	1	0	1	29.12.23	Практическа я работа	

	я приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО						
	Всего часов: 15	Контрольных уроков: 3					
33	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1	12.01.24	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста	1	0	1	15.01.24	Практическая работа	
35	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе	1	0	1	19.01.24	Практическая работа	
36	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1	0	1	22.01.24	Практическая работа	
37	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	0	1	26.01.24	Практическая работа	
38	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1	0	1	29.01.24	Практическая работа	

39	Модуль «Спортивные игры выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	1	1	02.02.24	Практическа я работа	
40	Модуль «Спортивные игры выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	0	1	05.02.24	Практическа я работа	
41	Модуль «Спортивные игры выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	0	1	09.02.24	Практическа я работа	
42	Модуль «Спортивные игры выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	0	1	12.02.24	Практическа я работа	
43	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	1	1	16.02.24	Практическа я работа	
44	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	19.02.24	Практическа я работа	
45	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	26.02.24	Практическа я работа	
46	Модуль «Спортивные	1	0	1	01.03.24	Практическа	

	игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.					я работа	
47	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	0	1	04.03.24	Практическа я работа	
48	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действия.	1	1	1	11.03.24	Практическа я работа	
49	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	15.03.24	Практическа я работа	
50	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	18.03.24	Практическа я работа	
51	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	22.03.24	Практическа я работа	
	Всего часов: 19	Контрольных уроков: 3					
52	Модуль «Спортивные игры выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	0	1	01.04.24	Практическа я работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

53	Модуль «Спортивные игры выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	0	1	05.04.24	Практическа я работа	
54	Модуль «Спортивные игры выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	0	1	08.04.24	Практическа я работа	
55	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстраци я приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	12.04.24	Практическа я работа	
56	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места	1	0	1	15.04.24	Практическа я работа	
57	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1	19.04.24	Практическа я работа	
58	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1	1	1	22.04.24	Практическа я работа	
59	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	26.04.24	Практическа я работа	
60	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность	1	0	1	27.04.24	Практическа я работа	

61	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	1	1	03.05.24	Практическая работа	
62	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	06.05.24	Практическая работа	
63	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	13.05.24	Практическая работа	
64	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	1	17.05.24	Практическая работа	
65	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	20.05.24	Практическая работа	
66	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	24.05.24	Практическая работа	

	Всего часов: 15	Контрольных уроков: 3			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	12	66		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 4 Б КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы			
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	05.09.23	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1	07.09.23	Практическая работа	
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	12.09.23	Практическая работа	
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1	14.09.23	Практическая работа	
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые	1	0	1	19.09.23	Практическая работа	

	упражнения.						
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	1	1	21.09.23	Практическая работа	
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	26.09.23	Практическая работа	
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	28.09.23	Практическая работа	
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	03.10.23	Практическая работа	
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	05.10.23	Практическая работа	
11	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	1	1	10.10.23	Практическая работа	
12	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	12.10.23	Практическая работа	
13	Физическая	1	1	1	17.10.23	Практическая	

	подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					работа	
14	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	19.10.23	Практическая работа	
15	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	23.10.23	Практическая работа	
16	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	26.10.23	Практическая работа	
	Всего часов: 16	Контрольных уроков : 3					
17	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	07.11.23	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и	1	0	1	09.11.23	Практическая работа	

	нормативных требований комплекса ГТО						
19	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1	14.11.23	Практическая работа	
20	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	1	1	16.11.23	Практическая работа	
21	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1	0	1	21.11.23	Практическая работа	
22	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	0	1	23.11.23	Практическая работа	
23	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	1	0	1	28.11.23	Практическая работа	
24	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из	1	0	1	30.11.23	Практическая работа	

	общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.						
25	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	1	1	05.12.23	Практическая работа	
26	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку	1	0	1	07.12.23	Практическая работа	
27	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку	1	1	1	12.12.23	Практическая работа	
28	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1	14.12.23	Практическая работа	
29	Модуль «Гимнастика».. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1	19.12.23	Практическая работа	
30	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	21.12.23	Практическая работа	

31	.Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	26.12.23	Практическая работа	
32	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	28.12.23	Практическая работа	
	Всего часов: 16	Контрольных уроков: 3					
33	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1	09.01.24	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста	1	0	1	11.01.24	Практическая работа	
35	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе	1	0	1	16.01.24	Практическая работа	
36	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1	0	1	18.01.24	Практическая работа	
37	Модуль «Спортивные игры.	1	0	1	23.01.24	Практическая работа	

	Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.						
38	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1	0	1	25.01.24	Практическая работа	
39	Модуль «Спортивные игры выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	1	1	30.01.24	Практическая работа	
40	Модуль «Спортивные игры выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	0	1	01.02.24	Практическая работа	
41	Модуль «Спортивные игры выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	0	1	06.02.24	Практическая работа	
42	Модуль «Спортивные игры выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	0	1	08.02.24	Практическая работа	
43	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	1	1	13.02.24	Практическая работа	
44	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по	1	0	1	15.02.24	Практическая работа	

	правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.						
45	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	20.02.24	Практическая работа	
46	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	22.02.24	Практическая работа	
47	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	0	1	27.02.24	Практическая работа	
48	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	1	1	29.02.24	Практическая работа	
49	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	05.03.24	Практическая работа	
50	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	07.03.24	Практическая работа	
51	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила	1	0	1	12.03.24	Практическая работа	

	игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.						
52	Модуль «Спортивные игры выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	0	1	14.03.24	Практическая работа	
53	Модуль «Спортивные игры выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	0	1	19.03.24	Практическая работа	
54	Модуль «Спортивные игры выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	0	1	21.03.24	Практическая работа	
	Всего часов: 22	Контрольных уроков: 3					
55	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	02.04.24	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места	1	0	1	04.04.24	Практическая работа	
57	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1	09.04.24	Практическая работа	

58	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1	1	1	11.04.24	Практическая работа	
59	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	16.04.24	Практическая работа	
60	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность	1	0	1	18.04.24	Практическая работа	
61	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	1	1	23.04.24	Практическая работа	
62	.Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	25.04.24	Практическая работа	
63	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	02.05.24	Практическая работа	
64	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	1	07.05.24	Практическая работа	
65	Физическая подготовка: освоение содержания	1	0	1	14.05.24	Практическая работа	

1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	04.09.23	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1	05.09.23	Практическая работа	
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	11.09.23	Практическая работа	
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1	12.09.23	Практическая работа	
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1	18.09.23	Практическая работа	
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	1	1	19.09.23	Практическая работа	
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	25.09.23	Практическая работа	

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	26.09.23	Практическая работа	
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	02.10.23	Практическая работа	
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	03.10.23	Практическая работа	
11	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	1	1	09.10.23	Практическая работа	
12	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	10.10.23	Практическая работа	
13	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	1	16.10.23	Практическая работа	
14	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	17.10.23	Практическая работа	

15	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	23.10.23	Практическая работа	
16	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	24.10.23	Практическая работа	
	Всего часов: 16	Контрольных уроков: 3					
17	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	07.11.23	Практическая работа	
18	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	13.11.23	Практическая работа	
19	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1	14.11.23	Практическая работа	
20	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных	1	1	1	20.11.23	Практическая работа	

	упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.						
21	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1	0	1	21.11.23	Практическая работа	
22	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	0	1	27.11.23	Практическая работа	
23	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	1	0	1	28.11.23	Практическая работа	
24	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	0	1	04.12.23	Практическая работа	
25	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических	1	1	1	05.12.23	Практическая работа	

	упражнений.						
26	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку	1	0	1	11.12.23	Практическая работа	
27	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку	1	1	1	12.12.23	Практическая работа	
28	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1	18.12.23	Практическая работа	
29	Модуль «Гимнастика».. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1	19.12.23	Практическая работа	
30	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	25.12.23	Практическая работа	
31	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	26.12.23	Практическая работа	
	Всего часов: 15	Контрольных уроков: 3					
32	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	09.01.24	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

33	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1	15.01.24	Практическая работа	
34	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста	1	0	1	16.01.24	Практическая работа	
35	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе	1	0	1	22.01.24	Практическая работа	
36	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1	0	1	23.01.24	Практическая работа	
37	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	0	1	29.01.24	Практическая работа	
38	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1	0	1	20.01.24	Практическая работа	
39	Модуль «Спортивные игры выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	1	1	05.02.24	Практическая работа	

40	Модуль «Спортивные игры выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	0	1	06.02.24	Практическая работа	
41	Модуль «Спортивные игры выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	0	1	12.02.24	Практическая работа	
42	Модуль «Спортивные игры выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	0	1	13.02.24	Практическая работа	
43	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	1	1	19.02.24	Практическая работа	
44	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	20.02.24	Практическая работа	
45	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	26.02.24	Практическая работа	
46	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	27.02.24	Практическая работа	
47	Модуль «Спортивные игры.	1	0	1	04.03.24	Практическая работа	

	Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.							
48	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	1	1	05.03.24	Практическая работа		
49	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	11.03.24	Практическая работа		
50	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	12.03.24	Практическая работа		
51	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	18.03.24	Практическая работа		
52	Модуль «Спортивные игры выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	0	1	19.03.24	Практическая работа		
	Всего часов: 21	Контрольных уроков: 3						
53	Модуль «Спортивные игры выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	0	1	01.04.24	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
54	Модуль «Спортивные игры выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	0	1	02.04.24	Практическая работа		

55	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	08.04.24	Практическая работа	
56	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места	1	0	1	09.04.24	Практическая работа	
57	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1	15.04.24	Практическая работа	
58	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1	1	1	16.04.24	Практическая работа	
59	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	22.04.24	Практическая работа	
60	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность	1	0	1	23.04.24	Практическая работа	
61	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	1	1	06.05.24	Практическая работа	
62	.Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях	1	0	1	07.05.24	Практическая работа	

	физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО						
63	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	13.05.24	Практическая работа	
64	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	1	14.05.24	Практическая работа	
65	.Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	20.05.24	Практическая работа	
66	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	21.05.24	Практическая работа	
	Всего часов: 14	Контрольных уроков: 3					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	12	66			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

Жилетки игровые с номерами

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
Сектор для прыжков в длину
Ботинки для лыж
Лыжи
Лыжные палки
Игровое поле для футбола (мини-футбола)

**5. ЛИСТ ФИКСИРОВАНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ
В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

Дата внесения изменений, дополнений	Содержание	Согласование с заместителем директора (подпись, расшифровка подписи, дата)	Подпись лица, внесшего запись

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического
совета МБОУ «Лицей № 13»

от 30 августа 2023 года №1

Алина Владимировна Демидова



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Заместитель директора по УВР
Демидова Алина Владимировна
Подписано: 30.08.2023г.
Квалифицированная подпись:
40B360942F31E16FDBEAB0E18D96FA88

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Карине Германовна Еремян

31 августа 2023 года



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Заместитель директора по УВР
Еремян Карине Германовна
Подписано: 31.08.2023г.
Квалифицированная подпись:
4E7BBD831EF31D995F5677F31BD2C4A0