# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

# Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

#### Управление образования города Ростова-на-Дону

МБОУ "Лицей № 13"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Директор Агопова Изабелла Крикоровна
Подписано: 31.08.2023г.
Квалифицированная подпись:
0092826E499C37D1DA2096B086816794DA

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 духовнонравственного 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 физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России,

формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования 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.

«Прикладно-ориентированная Содержание модуля физическая 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 педагогического Помимо базы. квалификации состава. Примерных 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 1A,1Б,1В классе 66 часов ( 2 часа в неделю), на основании Календарного учебного графика МБОУ « Лицей № 13» на 2023-2024 уч.год предусмотрено: в 1A - 66 часов, в 1Б,1В — 64 часа,( 2 часа спланировано за счет блочной подачи учебного материала), во 2A,2Б,2В — 68 часов, в 3A - 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 поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные

сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных

положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

*Подвижные игры*. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

#### 3 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения

пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год. Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и 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;
- развление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- ➤ стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- 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;
- **р** 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;
- развлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

# познавательные УУД:

- > характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- > понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

- **»** выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- ➤ обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- ▶ вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

# коммуникативные УУД:

- ▶ объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического
- > развития и физической подготовленности;

# регулятивные УУД:

- ▶ соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки);
- **>** 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 окончанию 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;
- **р** демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- У 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;
- **у** 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;

- **у** выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- ▶ выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- **>** выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с места;
- ▶ 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;
- риводить 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.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 1 КЛАССА

No	Наименование	Колі	ичество	часов	Дата	Виды	Виды,	Электро нные
п/п	разделов и тем программы	всег	конт. работ ы	прак т. рабо ты	изуче ния	деятельности	форм ы контр оля	(цифров ые) образова тельные ресурсы
Раздел 1	1. Знания о физической к	ульту]	pe					
1.1	Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО		O			Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта; Формулиров ать общие принципы выполнения гимнастичес ких упражнений; Определять и кратко характеризов ать понятие «Здоровый образ жизни»; Понимать и формулирова	Практ ическ ая работ а;	www. edu.ru www. school .edu.ru https:// uchi.r
1.2	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции. Место		O			Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры; Определять состав одежды для занятий физическими	Практ ическ ая работ а;	www. edu.ru www. school .edu.ru https:// uchi.r

1.3	для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет  Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание. Строевые команды, виды построения, расчёта.		0	01	и, основной перечень необходимог о спортивного оборудовани я и инвентаря для занятий основной гимнастикой;   Знать правила личной гигиены и правила закаливания;  Знать строевые команды и определения при организации строя;	Практ ическ ая работ а;	www. edu.ru www. school .edu.ru https:// uchi.r
Итого по ра	<u> </u> зделу	3			L		
Раздел 2. С	пособы физкультурно		тельнос	сти			
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающим и здоровьеформиру ющими физическими упражнениями	6	O	6	Уметь измерять соотношение массы и длины тела; Вести дневник измерений;	Практ ическ ая работ а;	www. edu.ru www. school .edu.ru https:// uchi.r
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и	6	0	6	Общаться и взаимодейств овать в	Практ ическ ая	www. edu.ru www.

	спортивные эстафеты, строевые упражнения				игровой деятельности; Проводить общеразвива ющие (музыкальносценические) ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности; Составлять игровые задания; Общаться и взаимодейств овать в игровой леятельности	работ а;	school .edu.ru https:// uchi.r u/
2.3	Самоконтроль. Строевые команды и построения	6	O	6	Различать и самостоятель но организовыв ать построения по строевым командам: «Становись!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!» «Разойдись», «По-порядку рассчитайсь! », «На первый—	Практ ическ ая работ а;	www. edu.ru www. school .edu.ru https:// uchi.r u/

Итого по ра Раздел 3. Ф	азделу ризкультурно-оздоров		ная дея	тельнос	СТЬ	рассчитайсь! », «На первый— третий рассчитайсь! »;		
3.1	Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорнодвигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков, и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания	20	O	20		Освоение универсальн ых умений по самостоятель ному выполнению упражнений для формировани я и развития опорно- двигательног о аппарата; Освоение универсальн ых умений по самостоятель ному выполнению упражнений для развития координации , моторики и жизненно важных навыков, и умений; Освоение универсальн ых умений контролиров ать величину нагрузки:	практ ическ ая работ а;	www. edu.ru www. school .edu.ru https:// uchi.r u/

				ых умений контролиров ать дыхание во время выполнения гимнастичес ких упражнений;		
3.2 Игры и игровые задания	16	O	16	Музыкально- сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со	Практ ическ ая работ а;	www. edu.ru www. school .edu.ru https:// uchi.r
3.3 Организующие команды и приемы	4	O		Освоение универсальн ых умений при выполнении организующ их команд: «Становись!», «Смирно!», «Вольно!»,« Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь! », «На первый— второй рассчитайсь! », «На первый— третий рассчитайсь!	Практ ическ ая работ а;	www. edu.ru www. school .edu.ru https:// uchi.r u/
Итого по разделу	40					

физических упражнений	0		универсальн из ах умений ах умений по самостоятель ному выполнению гимнастичес ких упражнений для растяжки	неск е w nбот so .e h	www. edu.ru www. school edu.ru nttps:/ nchi.r
_			ых умений ал ра самостоятель а; ному выполнению гимнастичес ких упражнений для растяжки	и лбот so .e h	www.schoo edu.r nttps:/ ichi.r
			по самостоятель а; ному выполнению гимнастичес ких упражнений для растяжки	ъбот se .€ h	choo edu.r nttps: uchi.r
			самостоятель а; ному выполнению гимнастичес ких упражнений для растяжки	.e h u	edu.r nttps: nchi.r
			ному выполнению гимнастичес ких упражнений для растяжки	h u	nttps: ıchi.ı
			выполнению гимнастичес ких упражнений для растяжки	u	ıchi.ı
			гимнастичес ких упражнений для растяжки		
			ких упражнений для растяжки		<u></u>
			упражнений для растяжки		
			для растяжки		
			задней		
		1	поверхности		
			мышц бедра		
			и		
			формировани		
			Я		
			t		
			выворотност		
			и стоп; Освоение		
			универсальн ых умений		
			ПО		
			самостоятель		
			ному		
			выполнению акробатическ		
			ИХ		
			упражнений		
			WPATOCHTATA		
			«велосипед»,		
			«МОСТ» ИЗ		
			положения		
			лежа;		
			кувырок в		
			сторону;		
			Освоение		
			универсальн		
			ых умений		
			ПО		
			самостоятель		

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

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 1 А КЛАССА

No	Тема урока	К	оличество ча	асов	Дата	Виды, формы	
п/п					изучения	контроля	
		всего	контроль	практи			Электронн
			ные	ческие			ые
			работы	работы			(цифровые
			Purcular	Parental			) _
							образовате
							льные
1	П	1	0	1	05.00.22	П	ресурсы
1	Понятие «физическая культура»	1	0	1	05.09.23	Практическая	www.edu.ru
	как занятия физическими					работа	www.school
	упражнениями и спортом по						.edu.ru
	укреплению здоровья,						https://uchi.r
	физическому развитию и						u/
	физической подготовке. История						
	Всероссийского физкультурно-						
	спортивного комплекса «Готов к						

_		,		1			
	труду и обороне). Инструктаж по						
	ТБ на уроках физической						
	культуры. Обычный бег. Бег с						
	ускорением. Развитие						
	скоростных качеств.						
2	Модуль «Легкая атлетика».	1	0	1	07.09.23	Практическая	
	История лёгкой атлетики.		-			работа	
	Общепринятая терминология и					Passia	
	команды. Виды легкой атлетики.						
	Бег с изменением скорости и						
	направления по сигналу						
3		1	0	1	12.09.23	Перитууча	
3	Модуль «Легкая атлетика».	1	U	1	12.09.23	Практическая	
	История древних Олимпийских					работа	
	игр: Кто как передвигается.						
	Челночный бег. Бег в						
	равномерном темпе.						
4	Модуль «Легкая атлетика».	1	0	1	14.09.23	Практическая	
	Утренняя зарядка и					работа	
	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».						
5	Модуль «Легкая атлетика».	1	0	1	19.09.23	Практическая	
	Характеристика основных	-	Ü	_	13.03.25	работа	
	понятий: ходьба и спортивная					puccia	
	ходьба; беговые дистанции						
	(короткая, средняя и длинная);						
	эстафета; смешанные						
	передвижения (бег-ходьба, бег-						
	прыжки, ходьба-прыжки).						
6		1	0	1	21.09.23	Произунуалия	
١٠	Модуль «Легкая атлетика». Режим дня и личная гигиена.	1	U	1	21.09.23	Практическая работа	
						paula	
	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.						
7	Модуль «Легкая атлетика».	1	0	1	26.09.23	Практическая	
	Прыжки на одной ноге, на двух					работа	
	на месте. Прыжки с						
	продвижением вперед. Прыжок в						
	длину с места. Метание мяча на						
	дальность.						
8	Модуль «Легкая атлетика». Бег в	1	0	1	28.09.23	Практическая	
	равномерном темпе 500 м.					работа	
	Развитие скоростно-силовых						
	качеств						
9	Модуль «Легкая атлетика».	1	0	1	03.10.23	Практическая	
1 7							

		ı		1	1	Т _	1
	Челночный бег 3*10. Метание					работа	
	мяча в цель. Что понимается под						
	физической культурой. Понятия,						
	определения						
10	Модуль «Легкая атлетика».	1	0	1	05.10.23	Практическая	
	Характеристика основных					работа	
	физических качеств: силы,						
	быстроты, выносливости,						
	гибкости и равновесия.						
	Чередование ходьбы, бега (бег						
	50м, ходьба 100м).						
11	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1	10.10.23	Практическая	
11	Техника безопасности на уроках.	1	O	1	10.10.23	работа	
	Правила предупреждения					раоота	
	травматизма во время занятий						
	физическими упражнениями:						
	организация мест занятий,						
	подбор одежды, обуви и						
	инвентаря. Подвижные игры.				40.10	-	
12	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1	12.10.23	Практическая	
	Техника безопасности на уроках.					работа	
	Знакомство с историей						
	возникновения народных игр.						
	Средства народной культуры.						
	Игра «Бросай – поймай».						
	Эстафеты. Развитие скоростно-						
	силовых способностей. Передача						
	и ловля мяча.						
13	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1	17.10.23	Практическая	
	Эстафеты с мячами. Метко в					работа	
	цель. Развитие координационных					1	
	способностей						
14	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1	19.10.23	Практическая	
	Ведение мяча на месте и шагом.		-			работа	
	Эстафеты.					paccia	
15	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1	24.10.23	Практическая	
13	Эстафеты с мячами. Развитие	1	O		21.10.23	работа	
	координационных способностей					раоота	
16	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1	26.10.23	Практическая	
10	модуль «подвижные игры». Эстафеты. Упражнения с	1	U	1	20.10.23	работа	
						paoora	
	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						
	Всего часов:			16			ļ <u> </u>
17	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1	07.11.23	Практическая	www.edu.ru
	Игра «День- ночь» Игра «Волк					работа	www.school
	во рву»						.edu.ru
							https://uchi.r
1.0	Мажит	1	0	1	00 11 22	Поли	u/
18	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1	09.11.23	Практическая	
	Передачи, ловля и бросок малого					работа	
10	мяча. Подвижные игры.	1		1	14 11 22	П	
19	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1	14.11.23	Практическая	
	Ведение футбольного мяча по					работа	

	заданной траектории. Удары по					
	мячу с места					
20	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1	16.11.23	Практическая
	Футбол. Удары по воротам.	_				работа
	Передачи в парах, тройках.					1
21	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1	21.11.23	Практическая
	Передачи волейбольного мяча в					работа
	парах. Броски и ловля.					
22	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1	23.11.23	Практическая
	Бросок мяча через сетку.					работа
	Упражнения на внимание по					
	сигналу.					
23	Модуль «Гимнастика». Техника	1	0	1	28.11.23	Практическая
	безопасности и гигиенические					работа
	требования на уроке гимнастики					
	Основная стойка. Построение в					
	колонну по одному, в шеренгу, в					
2.4	круг. Повороты в строю.	4	0	1	20.11.22	П
24	Модуль «Гимнастика».	1	0	1	30.11.23	Практическая
	Перестроение из одной шеренги					работа
	в три уступами и из колонны по					
	одному в колонну по три и четыре поворотом в движении.					
	Упражнения на развитие					
	гибкости					
25	Модуль «Гимнастика».	1	0	1	05.12.23	Практическая
23	Построение в колонну по	1	O	1	03.12.23	работа
	одному, в шеренгу, в круг.					paoora
	Простые акробатические					
	упражнения: упоры - присев,					
	лежа; упор стоя на коленях; упор,					
	лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.					
26	Модуль «Гимнастика».	1	0	1	07.12.23	Практическая
	Построение в шеренгу, в круг.					работа
	Повороты в строю. Группировка.					
	Перекаты в группировке, лежа на					
	животе и из упора стоя на					
27	коленях.	4	•		10.10.00	П
27	Модуль «Гимнастика». Седы - на	1	0	1	12.12.23	Практическая
	пятках, на пятках с наклоном,					работа
	углом; группировка в приседе,					
	сидя и лёжа на спине; перекаты в					
	группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-					
	пруппировки сидя перекат назад- вперёд на спине; перекат из					
	упора присев в упор присев;					
28	упора приссь в упор приссь, Модуль «Гимнастика».	1	0	1	14.12.23	Практическая
-0	Перекаты в группировке, назад,	1	U		11,12,23	работа
	на бок. ОРУ. кувырок вперёд.					r
	Развитие координационных					
	способностей					
29	Модуль «Гимнастика». Из упора	1	0	1	19.12.23	Практическая
	присев перекат назад стойка на					работа
	лопатках (держать) – перекатом					
	вперёд лечь и «мост» - лечь					
30	Модуль «Гимнастика».	1	0	1	21.12.23	Практическая

	1			1	T	T =	
	Перестроение из 1 шеренги в 2 и					работа	
	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.						
31	Модуль «Гимнастика». Висы	1	0	1	26.12.23	Практическая	
	простые; вис, на согнутых руках,					работа	
	согнув ноги.					1	
32	Модуль «Гимнастика».	1	0	1	28.12.23	Практическая	
52	Передвижение по	-	Ü		20.12.23	работа	
	гимнастической скамейке (на					puooru	
	носках, выпадами, с высоким						
	подниманием бедра).						
	подниманием осдра). Комбинация упражнений в						
	равновесии на гимнастической						
	равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое						
	скаменке. Игра «запрещенное движение»						
				16			
33	Всего часов	1	0	16	09.01.24	Протетутура	www.edu.ru
33	Модуль «Гимнастика». Ходьба в	1	U	1	09.01.24	Практическая	www.school
	равновесии по гимнастическому					работа	.edu.ru
	бревну.						https://uchi.r
							u/
34	Модуль «Гимнастика».	1	0	1	11.01.24	Практическая	<u>[4/]</u>
	Комбинация из ранее изученных	•	O	1	11.01.21	работа	
	элементов. Лазание по					раоота	
	гимнастической скамейке в						
	упоре присев и стоя на коленях.						
35	Модуль «Гимнастика».	1	0	1	16.01.24	Практическая	
33	Преодоление полосы	1	U	1	10.01.24	работа	
	препятствий из гимнастического					раоота	
26	оборудования.	1	0	1	10.01.24	Протетутура	
36	Модуль «Подвижные игры».	1	U	1	18.01.24	Практическая	
	Техника безопасности на уроках.					работа	
	Удары в по мячу правой и левой						
27	ногой.	1	0	1	22.01.24	П.,	
37	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1	23.01.24	Практическая	
20	Ведение и удар по воротам	4		4	27.01.71	работа	
38	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1	25.01.24	Практическая	
	Подводящие упражнения для					работа	
	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.						
39	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1	30.01.24	Практическая	
	Элементы спортивных игр.					работа	
	Ловля и передача в парах.						
	-			•			

			T	1	1	T	_
40	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1	01.02.24	Практическая	
	Ловля и передача мяча двумя					работа	
	руками от груди, стоя на месте.						
	Ведение мяча на месте						
41	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1	06.02.24	Практическая	
	Ведение мяча на месте с					работа	
	поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч						
	в обруч».						
42	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1	08.02.24	Практическая	
	Обучение броскам мяча в					работа	
	упрощенных условиях - одной						
	рукой.						
43	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1	20.02.24	Практическая	
	Подвижные игры, «гонки					работа	
	баскетбольных мячей», «Брось –					1	
	поймай», «Кто быстрее»						
44	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1	22.02.24	Практическая	
	Подвижные игры «ведение					работа	
	парами», «гонка по кругу»					_	
45	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1	27.02.24	Практическая	
	Пионербол. История волейбола.					работа	
	Правила игры. Передвижения в					1	
	низкой и средней стойке.						
46	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1	29.02.24	Практическая	
	Броски волейбольного мяча в					работа	
	стену и ловля после отскока.					1	
47	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1	05.03.24	Практическая	
	Перебрасывание мяча через					работа	
	волейбольную сетку из-за					1	
	головы. Прыжки через скакалку.						
	Подвижная игра «Передай						
	соседу»						
48	Модуль «Легкая атлетика».	1	0	1	07.03.24	Практическая	
	Техника безопасности на уроках.					работа	
	Прыжок в длину с места.					1	
49	Модуль «Легкая атлетика».	1	0	1	12.03.24	Практическая	
	Метание малого мяча с места из					работа	
	положения, стоя грудью в					1	
	направления метания. Развитие						
	скоростно-силовых						
	способностей. Подтягивания.						
50	Модуль «Легкая атлетика».	1	0	1	14.03.24	Практическая	
	Низкий старт. Метание малого на	_				работа	
	дальность с 2-3 шагов разбега.					1	
51	Модуль «Легкая атлетика». Бро-	1	0	1	19.03.24	Практическая	
	сок набивного мяча (до 1 кг) из	-				работа	
	положения стоя лицом в					1	
	направлении метания двумя						
	руками от груди. Бег 30 метров.						
52	Модуль «Легкая атлетика».	1	0	1	21.03.24	Практическая	
52	Высокий старт. Развитие	•		1	_1.0 <i>3.2</i> f	работа	
	выносливости.					Paccia	
	Всего часов		<u> </u>	20	1		
53	Модуль «Легкая атлетика». Бег	1	0	1	02.04.24	Практическая	www.edu.ru
	по разметкам и с выполнением	1		1	02.07.27	работа	www.school
	заданий.					Pacora	.edu.ru
	заданни.						https://uchi.r
ı				•	•		

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

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 1 Б КЛАССА

<b>№</b> п\п	Тема урока	Ко	эличество ча	сов	Дата изучения	Виды, формы	Электронные (цифровые) образовательные
		всего	контроль ные работы	практ ическ ие работ ы		контроля	ресурсы ресурсы
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	Практич еская работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

Практич еская работа Практич еская работа	07.09.23	1	0	1	История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и	2
еская работа Практич еская			0	1	ТБ на уроках физической культуры. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.  2 Модуль «Легкая атлетика». История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и	2
еская работа Практич еская			0	1	культуры. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.  2 Модуль «Легкая атлетика». История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и	2
еская работа Практич еская			0	1	ускорением. Развитие скоростных качеств.  2 Модуль «Легкая атлетика». История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и	2
еская работа Практич еская			0	1	скоростных качеств.  2 Модуль «Легкая атлетика». История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и	2
еская работа Практич еская		_	0	1	2 Модуль «Легкая атлетика». История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и	2
еская работа Практич еская		_	0	1	История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и	2
работа Практич еская	11.09.23	1			Общепринятая терминология и	
Практич	11.09.23	1				
еская	11.09.23	1				1
еская	11.09.23	1			команды. Виды легкой атлетики.	
еская	11.09.23	1			Бег с изменением скорости и	
еская	11.09.23	1 1			направления по сигналу	
		1	0	1	, ,5	3
работа					История древних Олимпийских	
					игр: Кто как передвигается.	
					Челночный бег. Бег в	
					равномерном темпе.	
Практич	14.09.23	1	0	1	, ,5	4
еская					Утренняя зарядка и	
работа					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.	
					-	
 Постинут	19.00.22	1	0	1	-	
1 - 1	18.09.23	1	U	1	. •	3
paoora					<del>_</del> _	
					`	
Практиц	21.09.23	1	n	1		6
*	21.07.23	1	U	1	1 , 3	
passia						
					<u>-</u>	
		1				
					скоростных качеств.	
Практич	25.09.23	1	0	1	<u> </u>	7
Практич еская	25.09.23	1	0	1	7 Модуль «Легкая атлетика».	7
*	25.09.23	1	0	1	<u> </u>	7
еская	25.09.23	1	0	1	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с	7
еская	25.09.23	1	0	1	7 Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на одной ноге, на двух	7
еская	25.09.23	1	0	1	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в	7
еская	25.09.23 28.09.23	1	0	1	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	7
еская работа Практич еская				-	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	
еская работа Практич				-	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.  Модуль «Легкая атлетика». Бег в	
 Практич еская работа Практич еская работа	18.09.23 21.09.23	1	0	1	Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бегпрыжки, ходьба-прыжки).  Модуль «Легкая атлетика». Режим дня и личная гигиена. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие	6

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	Практич еская 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	Практич еская 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	Практич еская работа	
12	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей. Передача и ловля мяча.	1	0	1	12.10.23	Практич еская работа	
13	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей	1	0	1	16.10.23	Практич еская работа	
14	Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты.	1	0	1	19.10.23	Практич еская работа	
15	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	0	1	23.10.23	Практич еская 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	Практич еская работа	
<u></u>	Всего часов			16			
17	Модуль «Подвижные игры». Игра «День- ночь» Игра «Волк во рву»	1	0	1	09.11.23	Практич еская 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	Практич еская работа	
19	Модуль «Подвижные игры». Ведение футбольного мяча по	1	0	1	16.11.23	Практич еская	

	заданной траектории. Удары по					работа	
20	мячу с места	1	0	1	20.11.23	Пестатууу	
20	Модуль «Подвижные игры». Футбол. Удары по воротам.	1	U	1	20.11.25	Практич еская	
	Передачи в парах, тройках.					работа	
21	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1	23.11.23	Практич	
	Передачи волейбольного мяча в	-	Ü		20111120	еская	
	парах. Броски и ловля.					работа	
22	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1	27.11.23	Практич	
	Бросок мяча через сетку.					еская	
	Упражнения на внимание по					работа	
	сигналу.			_			
23	Модуль «Гимнастика». Техника	1	0	1	30.11.23	Практич	
	безопасности и гигиенические					еская	
	требования на уроке гимнастики					работа	
	Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в						
	колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.						
24	Модуль «Гимнастика».	1	0	1	04.12.23	Практич	
~ .	Перестроение из одной шеренги	•			J 12.23	еская	
	в три уступами и из колонны по					работа	
	одному в колонну по три и					1	
	четыре поворотом в движении.						
	Упражнения на развитие						
	гибкости						
25	Модуль «Гимнастика».	1	0	1	07.12.23	Практич	
	Построение в колонну по					еская	
	одному, в шеренгу, в круг.					работа	
	Простые акробатические						
	упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор,						
	лежа, упор стоя на коленях, упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.						
26	Модуль «Гимнастика».	1	0	1	11.12.23	Практич	
	Построение в шеренгу, в круг.	_				еская	
	Повороты в строю. Группировка.					работа	
	Перекаты в группировке, лежа на						
	животе и из упора стоя на						
	коленях.						
27	Модуль «Гимнастика». Седы - на	1	0	1	14.12.23	Практич	
	пятках, на пятках с наклоном,					еская	
	углом; группировка в приседе,					работа	
	сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из						
	группировке вперед-назад, из группировки сидя перекат назад-						
	вперёд на спине; перекат из						
	упора присев в упор присев;						
28	Модуль «Гимнастика».	1	0	1	18.12.23	Практич	
	Перекаты в группировке, назад,					еская	
	на бок. ОРУ. кувырок вперёд.					работа	
	Развитие координационных						
20	способностей	4		4	21.12.22	П П	
29	Модуль «Гимнастика». Из упора	1	0	1	21.12.23	Практич	
	присев перекат назад стойка на					еская	
	лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь					работа	
30	Модуль «Гимнастика».	1	0	1	25.12.23	Практич	
50	The state of the s		·	1 1		TIPMRIII I	

	T	ı		_		I	1
	Перестроение из 1 шеренги в 2 и					еская	
	обратно. Размыкание на					работа	
	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.						
31	Модуль «Гимнастика». Висы	1	0	1	28.12.23	Практич	
	простые; вис, на согнутых руках,					еская	
	согнув ноги.					работа	
	Всего часов			15			
32	Модуль «Гимнастика».	1	0	1	11.01.24	Практич	www.edu.ru
	Передвижение по					еская	www.school.edu.ru
	гимнастической скамейке (на					работа	https://uchi.ru/
	носках, выпадами, с высоким						
	подниманием бедра).						
	Комбинация упражнений в						
	равновесии на гимнастической						
	скамейке. Игра «Запрещённое						
	движение»						
33	Модуль «Гимнастика». Ходьба в	1	0	1	15.01.24	Практич	
	равновесии по гимнастическому					еская	
	бревну.					работа	
34	Модуль «Гимнастика».	1	0	1	18.01.24	Практич	
	Комбинация из ранее изученных					еская	
	элементов. Лазание по					работа	
	гимнастической скамейке в						
	упоре присев и стоя на коленях.						
35	Модуль «Гимнастика».	1	0	1	22.01.24	Практич	
	Преодоление полосы					еская	
	препятствий из гимнастического					работа	
	оборудования.						
36	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1	25.01.24	Практич	
	Техника безопасности на уроках.					еская	
	Удары в по мячу правой и левой					работа	
	ногой.					_	
37	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1	29.01.25	Практич	
	Ведение и удар по воротам					еская	
						работа	
38	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1	01.02.24	Практич	
	Подводящие упражнения для					еская	
	обучения ведению мяча.					работа	
	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.						
39	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1	05.02.24	Практич	
	Элементы спортивных игр.					еская	
	Ловля и передача в парах.					работа	
	1 1	l.		1	1		

40	Можит «Пожитично мета	1	0	1	08 02 24	Перохетулу	
40	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1	08.02.24	Практич	
	Ловля и передача мяча двумя					еская	
	руками от груди, стоя на месте.					работа	
41	Ведение мяча на месте	1	0	1	10.00.04	17	
41	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1	19.02.24	Практич	
	Ведение мяча на месте с					еская	
	поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч					работа	
1.0	в обруч».				22.02.4	_	
42	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1	22.02.24	Практич	
	Обучение броскам мяча в					еская	
	упрощенных условиях - одной					работа	
10	рукой.				21021		
43	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1	26.02.24	Практич	
	Подвижные игры, «гонки					еская	
	баскетбольных мячей», «Брось –					работа	
	поймай», «Кто быстрее»						
44	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1	29.02.24	Практич	
	Подвижные игры «ведение					еская	
	парами», «гонка по кругу»					работа	
45	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1	04.03.24	Практич	
	Пионербол. История волейбола.					еская	
	Правила игры. Передвижения в					работа	
	низкой и средней стойке.						
46	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1	07.03.24	Практич	
	Броски волейбольного мяча в					еская	
	стену и ловля после отскока.					работа	
47	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1	11.03.24	Практич	
	Перебрасывание мяча через					еская	
	волейбольную сетку из-за					работа	
	головы. Прыжки через скакалку.						
	Подвижная игра «Передай						
	соседу»						
48	Модуль «Легкая атлетика».	1	0	1	14.03.24	Практич	
	Техника безопасности на уроках.					еская	
	Прыжок в длину с места.					работа	
49	Модуль «Легкая атлетика».	1	0	1	18.03.24	Практич	
	Метание малого мяча с места из					еская	
	положения, стоя грудью в					работа	
	направления метания. Развитие						
	скоростно-силовых						
	способностей. Подтягивания.						
50	Модуль «Легкая атлетика».	1	0	1	21.03.24	Практич	
	Низкий старт. Метание малого на					еская	
	дальность с 2-3 шагов разбега.					работа	
	Всего часов			19			
51	Модуль «Легкая атлетика». Бро-	1	0	1	01.04.24	Практич	www.edu.ru
	сок набивного мяча (до 1 кг) из					еская	www.school.edu.ru
	положения стоя лицом в					работа	https://uchi.ru/
	направлении метания двумя						
	руками от груди. Бег 30 метров.						
52	Модуль «Легкая атлетика».	1	0	1	04.04.24	Практич	
	Высокий старт. Развитие					еская	
	выносливости.					работа	
53	Модуль «Легкая атлетика». Бег	1	0	1	08.04.24	Практич	
	по разметкам и с выполнением			1		еская	
	no pasmernam n e bbinesmem					COICCOI	

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

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 1 В КЛАССА

<b>№</b> п\п	Тема урока	Ко	оличество ча	сов	Дата изучения	Виды, формы	Электронные (цифровые)
		всего	контроль ные работы	практ ическ ие		контроля	образовательные ресурсы
			puccia	работ ы			
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	Практиче ская работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					•	T	
	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».	1	0	1	05.09.23	Практиче	
	История лёгкой атлетики.					ская	
	Общепринятая терминология и					работа	
	команды. Виды легкой атлетики.						
	Бег с изменением скорости и						
	направления по сигналу						
3	Модуль «Легкая атлетика».	1	0	1	11.09.23	Практиче	
	История древних Олимпийских					ская	
	игр: Кто как передвигается.					работа	
	Челночный бег. Бег в						
	равномерном темпе.	4			12.00.22	_	
4	Модуль «Легкая атлетика».	1	0	1	12.09.23	Практиче	
	Утренняя зарядка и					ская	
	физкультминутки в режиме дня					работа	
	школьника. Физические						
	упражнения для						
	физкультминуток и утренней						
	зарядки. Комплекс						
	общеразвивающих упражнений.						
	Разновидности ходьбы. Бег с						
	ускорением. Бег 30м. Комплекс						
	общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов						
	1						
5	номеров». Модуль «Легкая атлетика».	1	0	1	18.09.23	Практиче	
	Характеристика основных	1	U	1	10.07.23	ская	
	понятий: ходьба и спортивная					работа	
	ходьба; беговые дистанции					puooru	
	(короткая, средняя и длинная);						
	эстафета; смешанные						
	передвижения (бег-ходьба, бег-						
	прыжки, ходьба-прыжки).						
6	Модуль «Легкая атлетика».	1	0	1	19.09.23	Практиче	
	Режим дня и личная гигиена.	•	J	1 -	1,.0,.23	ская	
	Режим дня школьника.					работа	
	Режим дня и правила его					1	
	составления и соблюдения.						
	Подвижные игры на свежем						
	воздухе. Бег 60 м. Подвижная						
	игра «Вызов номеров». Развитие						
	скоростных качеств.						
7	Модуль «Легкая атлетика».	1	0	1	25.09.23	Практиче	
	Прыжки на одной ноге, на двух					ская	
	на месте. Прыжки с					работа	
	продвижением вперед. Прыжок в						
	длину с места. Метание мяча на						
	дальность.						
8	Модуль «Легкая атлетика». Бег в	1	0	1	26.09.23	Практиче	
	равномерном темпе 500 м.					ская	
	Развитие скоростно-силовых					работа	
	качеств						

				1	1	1	1
9	Модуль «Легкая атлетика».	1	0	1	02.10.23	Практиче	
	Челночный бег 3*10. Метание					ская	
	мяча в цель. Что понимается под					работа	
	физической культурой. Понятия,					1	
	определения						
10	Модуль «Легкая атлетика».	1	0	1	03.10.23	Практиче	
10	Характеристика основных	1	U	1	03.10.23	ская	
	физических качеств: силы,					работа	
	быстроты, выносливости,						
	гибкости и равновесия.						
	Чередование ходьбы, бега (бег						
	50м, ходьба 100м).						
11	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1	09.10.23	Практиче	
	Техника безопасности на уроках.					ская	
	Правила предупреждения					работа	
	травматизма во время занятий						
	физическими упражнениями:						
	организация мест занятий,						
	подбор одежды, обуви и						
	инвентаря. Подвижные игры.						
12	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1	10.10.23	Практиче	
	Техника безопасности на уроках.		Ŭ			ская	
	Знакомство с историей					работа	
	возникновения народных игр.					paoora	
	Средства народной культуры.						
	Игра «Бросай – поймай».						
	Эстафеты. Развитие скоростно-						
	силовых способностей. Передача						
10	и ловля мяча.	1	0	1	16 10 22	T	
13	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1	16.10.23	Практиче	
	Эстафеты с мячами. Метко в					ская	
	цель. Развитие координационных					работа	
	способностей						
14	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1	17.10.23	Практиче	
	Ведение мяча на месте и шагом.					ская	
	Эстафеты.					работа	
15	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1	23.10.23	Практиче	
	Эстафеты с мячами. Развитие					ская	
	координационных способностей					работа	
16	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1	24.10.23	Практиче	
	Эстафеты. Упражнения с		-			ская	
	предметами: со скакалкой -					работа	
	прыжки с вращением скакалки					Pacora	
	вперед и назад, на двух и одной						
	ноге, с ноги на ногу, прыжки с						
	поворотами, бег, перепрыгивая						
	через скакалку			1.6			
1.7	Всего часов	1 1		16	07.44.22	-	ļ
17	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1	07.11.23	Практиче	www.edu.ru
	Игра «День- ночь» Игра «Волк					ская	www.school.edu.ru
	во рву»					работа	https://uchi.ru/
18	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1	13.11.23	Практиче	
	Передачи, ловля и бросок малого					ская	
	мяча. Подвижные игры.					работа	
19	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1	14.11.23	Практиче	
	Ведение футбольного мяча по					ская	
	_ · ·	l l				t	

заданной траектории. Удары по	730(3/3/19)
мячу с места	работа
	11.23 Практиче
Футбол. Удары по воротам.	ская
Передачи в парах, тройках.	работа
	11.23 Практиче
Передачи волейбольного мяча в	ская
парах. Броски и ловля.	работа
	11.23 Практиче
Бросок мяча через сетку.	ская
Упражнения на внимание по	работа
сигналу.	Factor
	11.23 Практиче
безопасности и гигиенические	ская
требования на уроке гимнастики	работа
Основная стойка. Построение в	
колонну по одному, в шеренгу, в	
круг. Повороты в строю.	
	12.23 Практиче
Перестроение из одной шеренги	ская
в три уступами и из колонны по	работа
одному в колонну по три и	
четыре поворотом в движении.	
Упражнения на развитие	
гибкости	
25   Модуль «Гимнастика».   1   0   1   05.	12.23 Практиче
Построение в колонну по	ская
одному, в шеренгу, в круг.	работа
Простые акробатические	
упражнения: упоры - присев,	
лежа; упор стоя на коленях; упор,	
лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.	12.22
	12.23 Практиче
Построение в шеренгу, в круг.	ская
Повороты в строю. Группировка.	работа
Перекаты в группировке, лежа на	
животе и из упора стоя на	
коленях.  27 Модуль «Гимнастика». Седы - на 1 0 1 12.	12.23 Практиче
пятках, на пятках с наклоном,	ская
углом; группировка в приседе,	работа
сидя и лёжа на спине; перекаты в	Pacora
группировке вперёд-назад; из	
группировки сидя перекат назад-	
вперёд на спине; перекат из	
упора присев в упор присев;	
	12.23 Практиче
Перекаты в группировке, назад,	ская
на бок. ОРУ. кувырок вперёд.	работа
Развитие координационных	-
способностей	
29 Модуль «Гимнастика». Из упора 1 0 1 19.	12.23 Практиче
присев перекат назад стойка на	ская
лопатках (держать) – перекатом	работа
вперёд лечь и «мост» - лечь	
30   Модуль «Гимнастика».   1   0   1   25.	12.23 Практиче

				1	1	ı	1
	Перестроение из 1 шеренги в 2 и					ская	
	обратно. Размыкание на					работа	
	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.						
31	Модуль «Гимнастика». Висы	1	0	1	26.12.23	Практиче	
	простые; вис, на согнутых руках,					ская	
	согнув ноги.					работа	
	Всего часов			15	T		
32	Модуль «Гимнастика».	1	0	1	09.01.24	Практиче	
	Передвижение по					ская	
	гимнастической скамейке (на					работа	
	носках, выпадами, с высоким						
	подниманием бедра).						
	Комбинация упражнений в						
	равновесии на гимнастической						
	скамейке. Игра «Запрещённое						
	движение»				450151	-	
33	Модуль «Гимнастика». Ходьба в	1	0	1	15.01.24	Практиче	
	равновесии по гимнастическому					ская	
	бревну.					работа	
34	Модуль «Гимнастика».	1	0	1	16.01.24	Практиче	
	Комбинация из ранее изученных					ская	
	элементов. Лазание по					работа	
	гимнастической скамейке в						
25	упоре присев и стоя на коленях.	1		1	22.01.24		
35	Модуль «Гимнастика».	1	0	1	22.01.24	Практиче	
	Преодоление полосы					ская	
	препятствий из гимнастического					работа	
26	оборудования.	1	0	1	22.01.24	T	
36	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1	23.01.24	Практиче	
	Техника безопасности на уроках.					ская	
	Удары в по мячу правой и левой					работа	
27	ногой.	1	0	1	20.01.24	П#	
37	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1	29.01.24	Практиче	
	Ведение и удар по воротам					ская	
20	Можити	1	Λ	1	20.01.24	работа	
38	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1	30.01.24	Практиче	
	Подводящие упражнения для					ская	
	обучения ведению мяча.					работа	
	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						
20	Скорости.	1	0	1	05 02 24	Паскатиче	
39	Модуль «Подвижные игры».	1	U	1	05.02.24	Практиче ская	
	Элементы спортивных игр.					работа	
	Ловля и передача в парах.					раобта	

	<u> </u>				T	г	T
40	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1	06.02.24	Практиче	
	Ловля и передача мяча двумя					ская	
	руками от груди, стоя на месте.					работа	
	Ведение мяча на месте						
41	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1	19.02.24	Практиче	
	Ведение мяча на месте с					ская	
	поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч					работа	
	в обруч».						
42	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1	20.02.24	Практиче	
	Обучение броскам мяча в					ская	
	упрощенных условиях - одной					работа	
	рукой.					1	
43	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1	26.02.24	Практиче	
	Подвижные игры, «гонки					ская	
	баскетбольных мячей», «Брось –					работа	
	поймай», «Кто быстрее»					P	
44	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1	27.02.24	Практиче	
	Подвижные игры «ведение	-	Ü			ская	
	парами», «гонка по кругу»					работа	
45	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1	04.03.24	Практиче	
13	Пионербол. История волейбола.	1	U	1	04.03.24	ская	
	Правила игры. Передвижения в					работа	
	низкой и средней стойке.					раоота	
46		1	0	1	05.03.24	Прокатила	
40	Модуль «Подвижные игры».	1	U	1	03.03.24	Практиче	
	Броски волейбольного мяча в					ская	
477	стену и ловля после отскока.	1	0	1	11.02.24	работа	
47	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1	11.03.24	Практиче	
	Перебрасывание мяча через					ская	
	волейбольную сетку из-за					работа	
	головы. Прыжки через скакалку.						
	Подвижная игра «Передай						
10	соседу»		^		12.02.21	-	
48	Модуль «Легкая атлетика».	1	0	1	12.03.24	Практиче	
	Техника безопасности на уроках.					ская	
	Прыжок в длину с места.					работа	
49	Модуль «Легкая атлетика».	1	0	1	18.03.24	Практиче	
	Метание малого мяча с места из					ская	
	положения, стоя грудью в					работа	
	направления метания. Развитие						
	скоростно-силовых						
	способностей. Подтягивания.						
50	Модуль «Легкая атлетика».	1	0	1	19.03.24	Практиче	
	Низкий старт. Метание малого на					ская	
	дальность с 2-3 шагов разбега.					работа	
	Всего часов			19			
51	Модуль «Легкая атлетика». Бро-	1	0	1	01.04.24	Практиче	www.edu.ru
	сок набивного мяча (до 1 кг) из					ская	www.school.edu.ru
	положения стоя лицом в					работа	https://uchi.ru/
	направлении метания двумя						
	руками от груди. Бег 30 метров.						
52	Модуль «Легкая атлетика».	1	0	1	02.04.24	Практиче	
	Высокий старт. Развитие	=	-			ская	
	выносливости.					работа	
53	Модуль «Легкая атлетика». Бег	1	0	1	08.04.24	Практиче	
	по разметкам и с выполнением	1	U	1	00.0 r.27	ская	
	заданий.					работа	
	эаданин.			1	1	Pacora	

			_	<del> </del>	1 00 0 : 5 :	· - ·	
54	Модуль «Легкая атлетика».	1	0	1	09.04.24	Практиче	
	Челночный бег 3*10					ская	
						работа	
55	Модуль «Легкая атлетика». Бег	1	0	1	15.04.24	Практиче	
	по пересечённой местности.					ская	
						работа	
56	Модуль «Легкая атлетика».	1	0	1	16.04.24	Практиче	
	Эстафетный бег. Прыжок в					ская	
	высоту с места.					работа	
57	Модуль «Легкая атлетика».	1	0	1	22.04.24	Практиче	
	Метание мяча на заданное	_				ская	
	расстояние. Бег 500 метров.					работа	
58	Модуль «Легкая атлетика».	1	0	1	23.04.24	Практиче	
30	Прыжки на заданное расстояние.	1	O	1	23.01.21	ская	
	прыжки на заданное расстолние.					работа	
59	Модуль «Легкая атлетика».	1	0	1	06.05.24	Практиче	
39	Метание мяча в цель.	1	U	1	00.03.24	ская	
	метание мяча в цель.					работа	
60	Мажити	1	0	1	07.05.24	-	
00	Модуль «Легкая атлетика».	1	U	1	07.05.24	Практиче	
	Челночный бег 3*10,					ская	
					120721	работа	
61	Модуль «Легкая атлетика». Бег	1	0	1	13.05.24	Практиче	
	30 метров					ская	
						работа	
62	Модуль «Гимнастика». Сгибания	1	0	1	14.05.24	Практиче	
	и разгибания рук в упоре лёжа					ская	
						работа	
63	Модуль «Гимнастика». Прыжок	1	0	1	20.05.24	Практиче	
	в длину с места,					ская	
						работа	
64	Модуль «Гимнастика». Наклон		0	1	21.05.24	Практиче	
	вперёд из положения стоя на					ская	
	гимнастической скамейке					работа	
	Всего часов		1	14	1	1	
ОБІ	ЦЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО	64	0	64			
	OFPAMME						
111	/1 1 / 111111L/						

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 КЛАССА

<b>№</b> π/π	Наименовани е разделов и тем программы	Коли всег о	ичество конт. работ ы	часов прак т. рабо ы	Дата изучен ия	Виды деятельности	Виды, формы контро ля	Электронны е (цифровые) образовател ьные ресурсы
Разд	цел 1. Знания о	физич	еской к	ультур	e			
1.1	История подвижных	[1]	0	1		обсуждают	Практи	www.edu.ru

							r	
	игр и					рассказ учителя	ческая	www.school.
	соревновани					о появлении	работа	<u>edu</u> .ru
	й у древних					подвижных игр,		https://uchi.r
	народов.					устанавливают		u/
	Зарождение					СВЯЗЬ		
	Олимпийски					подвижных игр с		
	х игр					подготовкой к		
						трудовой и военной		
						деятельности,		
						приводят		
						примеры из		
						числа освоенных		
						игр; обсуждают		
						рассказ учителя		
						о появлении		
						первых		
						соревнований,		
						появление с		
						появлением		
						правил и судей,		
						контролирующи		
						Х ИХ		
						выполнение;		
						приводят		
						примеры		
						современных		
						спортивных		
						соревнований		
						и объясняют		
		F71						
Ито	го по разделу	1	0	1				
Разд	цел 2. Способы	самост	гоятель	ной дея	тельност	И		
2.1	Дневник	1	0	1		знакомятся с	Практи	www.edu.ru
	наблюдений					образцом	ческая	www.school.
	ПО					таблицы	работа;	edu.ru
	физической					оформления	<u>i </u>	https://uchi.r
	культуре					результатов		u/
								<u>[u/]</u>
						измерения		
						показателей		
						физического		
						развития и		
					l		<u> </u>	İ.

						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		
						vчебной		
Ито	го по разделу	1	0	1				
ФИ	ВИЧЕСКОЕ СО	REPII	IEHCT	RORAF	<u>.                                    </u>			
Разд	цел 3. Оздорови	тельна	ия физи	ческая	культура		T	
3.1	Закаливание	1	0	1		знакомятся с	Практи	www.edu.ru
	организма.					влиянием	ческая	www.school.
	Утренняя					закаливания при	работа;	<u>edu</u> .ru
	зарядка.					помощи		
	Составление					обтирания на		https://uchi.r u/
	индивидуаль					укрепление		
	НЫХ					здоровья, с		
	комплексов утренней					правилами		
	зарядки					проведения		
	onprisent.					закаливающей		
						ļi		

			I		1			
						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		
Ито	го по разделу	1	0	1				
Разд	ел 4. Спортивн	о-оздо	ровите	льная (	— ризическа	я культура		
4.1	Модуль	1	0	1		разучивают	Практи	www.edu.ru
	"Гимнастика	<u> </u>				правила	ческая	www.school.
						L-Ai		

				ı		1	1
	с основами				поведения на	работа;	<u>edu</u> .ru
	акробатики".				уроках		https://uchi.r
					гимнастики;		u/
	Правила				и акробатики,		
	поведения на				знакомятся с		
	уроках				возможными		
	гимнастики и				травмами в		
	акробатики				случае		
					их невыполнени		
					я; выступают с		
					небольшими		
					сообщениями о		
					правилах		
					поведения на		
					уроках,		
					приводят		
					примеры		
					соблюдения		
					правил		
					поведения в		
					конкретных		
4.2	Модуль	3	0	3	обучаются	Практи	www.edu.ru
	"Гимнастика	Lui			расчёту по	ческая	www.school.
	с основами				номерам, стоя в	работа;	edu.ru
	акробатики".				одной шеренге;	i <b>L</b>	https://uchi.r
	Строевые				разучивают		u/
	упражнения				перестроение на		
	и команды				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		

	<del> </del>			I	Т		T	
	Гимнастичес кая разминка				пер физ кул наб вып обр раз уто пос сть и и зап раз упр раз вып цел ком (уп	ражнений ред занятиями зической интурой; разировательно разца разировку; ражнений и дозировку; ражнения ражнения и в полняют их в постной и бинации пражнения для и; плеч; рук; повища; ног,		https://uchi.r
4.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическ ой скакалкой	5	0	5	раз вра ска сло вде поо пра рук соо пра бок соб раз при ног ска леж пол пов кру раз	учивают ащение калки, оженной вое, очерёдно авой и левой кой ответственно с авого и левого ка и перед оой; сучивают ыжки на двух сах через акалку, кащую на ту, с воротом учивают	Практи ческая работа;	www.school. edu.ru https://uchi.r u/

4.5	Модуль	4	0	4	ногах на месте (в полной координации);	Проктуг	www.edu.ru
7.3	"Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическ им мячом	E.			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.school. edu.ru https://uchi.r u/
4.6	Модуль	5	0	5	изучают правила	Практи	www.edu.ru

	<i>"</i>				[	r	[
	"Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой				поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнение м правил поведения, приводят	ческая работа;	www.school. edu.ru https://uchi.r u/
4.7	Модуль "Лёгкая атлетика". Б роски мяча в неподвижну ю 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	Практи ческая работа;	www.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
4.8	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координиров анные 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	Практи ческая работа;	www.school. edu.ru https://uchi.r

					HO COLUMN TO HO BE HO BE	оследовательнам разведением ог и рук в гороны, гибанием ног в оленях; олчком двумя огами с места и асанием рукой одвешенных редметов; олчком двумя огами вперёдверх с ебольшого озвышения и ягким		
4.9	Модуль "Лёгкая амлетика". Сложно координиров анные передвижени я ходьбой по гимнастическ ой скамейке	5	0	5	00   110   210    аблюдают бразцы техники ередвижения одьбой по имнастической камейке, нализируют и бсуждают их рудные лементы;; азучивают ередвижение авномерной одьбой, руки на оясе;; азучивают ередвижение авномерной одьбой с аклонами уловища вперёд стороны, азведением и ведением рук;; азучивают ередвижение	Практи ческая работа;	www.school. edu.ru https://uchi.r u/	

					ļ		
					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 ополой на		
4.1	Модуль	10	0	10	наблюдают и	Практи	www.edu.ru
0	"Подвижные				анализируют	ческая	www.school.
	игры". Подви				образцы	работа;	<u>edu</u> .ru
	WHILE BENLI					paoora	
	жные игры				технических	paoora	https://uchi.r
	жные игры				технических лействий игры	paoora	https://uchi.r
	жные игры				действий игры		https://uchi.r u/
	жные игры				действий игры баскетбол,	paooras	https://uchi.r
	жные игры				действий игры баскетбол, выделяют	paooras	https://uchi.r
	жные игры				действий игры баскетбол, выделяют трудные	paooras	https://uchi.r
	жные игры				действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и	paooras	https://uchi.r
	жные игры				действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют	paooras	https://uchi.r
	жные игры				действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их		https://uchi.r
	жные игры				действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;;		https://uchi.r
	жные игры				действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают		https://uchi.r
	жные игры				действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические		https://uchi.r
	жные игры				действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры		https://uchi.r
	жные игры				действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры баскетбол		https://uchi.r
	жные игры				действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и		https://uchi.r
	жные игры				действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры баскетбол		https://uchi.r
	жные игры				действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и		https://uchi.r
	жные игры				действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах игруппах);;		https://uchi.r
	жные игры				действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);; разучивают		https://uchi.r

					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		
		F7727		1.0		<u></u>	<u> </u>
4.1	Модуль	10	0	10	разучивают	Практи	www.edu.ru
1	"Подвижные				правила	ческая	www.school.
	игры". Подви				подвижных игр с	работа;	<u>edu.ru</u>
	жные игры				элементами		https://uchi.r
					футбола		u/
					и знакомятся с		
					особенностями		
					выбора и		
					подготовки мест		
					их проведения;;		
					организуют и		
					самостоятельно		
					P		

						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		
		F7				совместной их		
Ито	го по разделу	55	0	55				
Разд	ел 5. Прикладн	о-ори	ентирон	занная	физическа	ая культура		
5.1	Подготовка к	9	0	9		знакомятся с	Практи	www.edu.ru
	выполнению					правилами	ческая	www.school.
	нормативных					соревнований по	работа;	edu.ru
	требований					комплексу ГТО	<u> </u>	https://uchi.r
	комплекса					и совместно		u/
	ГТО					обсуждают его		
						нормативные		
						man hanarria		

					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	<u>1001.</u>
Ито	го по разделу	10	0	10		
КОЈ ЧАС	ЦЕЕ ІИЧЕСТВО СОВ ПО ОГРАММЕ	68	0	68		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 А КЛАССА

No	Тема урока	Колич	ество часо	В	Дата изучения	контроля	Электронные (цифровые)
п/п		всег о	контроль ные работы	практиче ские работы			образовательны е ресурсы
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.r u 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	·		Контр	ольных уроко	в: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.r u 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". Гимнастичес кие 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". Акробатичес кие 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". Гимнастичес кие 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". Акробатичес кие 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	1412.23	Практическая работа	

	в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.						
29	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатичес кие упражнения	1	0	1	19.12.23	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". Акробатичес кие 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		ı	Контр	ольных уроко	в: 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.r u 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 скоростносиловых способностей	1	0	1	25.01.24	Практическая работа	
39	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростносиловых 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 скоростносиловых способностей	1	0	1	05.03.24	Практическая работа	
50	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростносиловых 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: 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			Контролы	ных 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.r u 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						
	ЦЕЕ КОЛИЧЕСТВО СОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	10	68			

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 Б КЛАССА

<b>№</b>	Тема урока	Количество часов			Дата	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые)
п/п		всег	контроль ные работы	практиче ские работы	изучения	Контроли	образовательны е ресурсы
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.r u 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			Контролы	ных 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.r u 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". Гимнастичес кие 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". Акробатичес кие 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". Гимнастичес кие 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". Акробатичес кие 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". Акробатичес кие 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". Акробатичес кие 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			Контрольн	ных 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.r u 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 скоростносиловых 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 скоростносиловых способностей	1	0	1	06.03.24	Практическая работа	
50	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростносиловых 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: 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.r u 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 час	сов: 14					
ЦЕЕ СОВ ПО П	КОЛИЧЕСТВО РОГРАММЕ	68	10	68		

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 В КЛАССА

<b>№</b> п/п	Тема урока	Количество часов			Дата		Электронные (цифровые)
		всег	контроль ные работы	практиче ские работы	изучения	контроля	образовательны е ресурсы
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.r u 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		Контроли	ыных уроко	ов: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.r u 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". Гимнастичес кие 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". Акробатичес кие 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". Гимнастичес кие 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". Акробатичес кие 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". Акробатичес кие 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". Акробатичес кие 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.r u 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 скоростносиловых способностей	1	0	1	25.01.24	Практическая работа	
39	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростносиловых 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 скоростносиловых способностей	1	0	1	06.03.24	Практическая работа	
50	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростносиловых 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: 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		Контроль	ных уроко	ов: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.r u 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	1	1	1	10.04.24	Практическая работа	

					1 1		
	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		Контр	ольных ур	оков: 3		
	ЦЕЕ КОЛИЧЕСТВО СОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	10	68			

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3 КЛАССА

№ Наименовани е разделов и тем программы Всег конт. прак работ т. ы рабо ы	Виды деятельности	Виды, формы контро ля	Электронны е (цифровые) образовател ьные ресурсы
--	----------------------	--------------------------------	--

1.1		[2]	0	4		[	[i	[
1.1	История подвижных	1	0	1		обсуждают	Практи	www.edu.ru
	игр и					рассказ учителя	ческая	www.school.
	соревновани					о появлении	работа	edu.ru
	й у древних					подвижных игр,		https://uchi.r
	народов.					устанавливают		u/
	Зарождение					связь		
	Олимпийски					подвижных игр с		
	х игр					подготовкой к		
	1					трудовой и		
						военной		
						деятельности,		
						приводят		
						примеры из		
						числа освоенных		
						игр; обсуждают		
						рассказ учителя		
						о появлении		
						первых		
						соревнований,		
						связывают их появление с		
						ļ		
						появлением		
						правил и судей,		
						контролирующи		
						Х ИХ		
						выполнение;		
						приводят		
						примеры		
						современных		
						спортивных		
						соревнований		
						и объясняют		
Итог	го по разделу	[1]	0	1				
Разд	ел 2. Способы с	самост	гоятель	ной дея	нтельност	и	•	
2.1	Дневник	1	0	1		знакомятся с	Практи	www.edu.ru
	наблюдений	LĖI	Ŭ	-		образцом		www.school.
	по					таблицы	ческая работа;	edu.ru
	физической					оформления	Pacora,	https://uchi.r
	культуре					,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		
	•					результатов		u/
						измерения		
						показателей		
						физического		
						<u> </u>		

						1		
						физических		
						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		
						vчебной		
Ито	го по разделу	1	0	1				
ФИЗ	ВИЧЕСКОЕ СО	ВЕРШ	IEHCT	BOBAI	НИЕ			
Разд	цел 3. Оздорови	тельна	ая физи	ческая	культура			
3.1	Закаливание	1	0	1		знакомятся с	Практи	www.edu.ru
	организма.	LLI				влиянием	ческая	www.school.
	Утренняя					закаливания при	работа;	edu.ru
	зарядка.					помощи	<u>i</u>	https://uchi.r
	Составление					обтирания на		u/
	индивидуаль					укрепление		C.1.1
	ных					здоровья, с		
	комплексов					правилами		
	утренней					проведения		
	зарядки					Проведения		

						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		
Ито	го по разделу	1	0	1				
Разд	цел 4. Спортивн	о-оздо	ровите	пьная с	ризическа ———	я культура		
4.1	Модуль	1	0	1		разучивают	Практи	www.edu.ru

				1			1
	"Гимнастика				правила	ческая	www.school.
	с основами				поведения на	работа;	<u>edu</u> .ru
	акробатики".				уроках		https://uchi.r
					гимнастики;		u/
	Правила				и акробатики,		Ld
	поведения на				знакомятся с		
	уроках				возможными		
	гимнастики и				травмами в		
	акробатики						
					случае		
					их невыполнени		
					я; выступают с		
					небольшими		
					сообщениями о		
					правилах		
					поведения на		
					уроках,		
					приводят		
					примеры		
					соблюдения		
					правил		
					поведения в		
					конкретных		
4.2	Модуль	3	0	3	обучаются	Практи	www.edu.ru
	"Гимнастика	E.I			расчёту по	ческая	www.school.
	с основами				номерам, стоя в	работа;	edu.ru
	акробатики".				одной шеренге;	paoora	
1	corpodulituitui.				Office incoming		nime //ii/mi r
	Строевые						https://uchi.r
	_				разучивают		u/
	Строевые				разучивают перестроение на		#===-
	Строевые упражнения				разучивают перестроение на месте из одной	ł	#===-
	Строевые упражнения				разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по		#===-
	Строевые упражнения				разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс,		#===-
	Строевые упражнения				разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги		#===-
	Строевые упражнения				разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс,		#===-
	Строевые упражнения				разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги		#===-
	Строевые упражнения				разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной		#===-
	Строевые упражнения				разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной		#===-
	Строевые упражнения				разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения		#===-
	Строевые упражнения				разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); разучивают		#===-
	Строевые упражнения				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		#===-
	Строевые упражнения				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		#===-
	Строевые упражнения				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		#===-
	Строевые упражнения				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		#===-
	Строевые упражнения				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		#===-
	Строевые упражнения				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		#===-

		1		1	1			
						координации); обучаются поворотам направо и налево в колонне по		
						одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, напево!», (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		
4.3	Модуль "Гимнастика с основами	1	0	1		знакомятся с разминкой как обязательным	Практи ческая работа;	www.edu.ru www.school. edu.ru

				1		1	T
	акробатики".				комплексом		https://uchi.r
	Гимнастичес				упражнений		u/
	кая разминка				перед занятиями		Ld
					физической		
					культурой;		
					наблюдают за		
					выполнением		
					образца		
					разминки,		
					уточняют		
					последовательно		
					I !		
					сть упражнений		
					и их дозировку;		
					записывают и		
					разучивают		
					упражнения		
					разминки и		
					выполняют их в		
					целостной		
					комбинации		
					(упражнения для		
					шеи; плеч; рук;		
					туловища; ног,		
4.4	Модуль	3	0	3	разучивают	Практи	www.edu.ru
' '	"Гимнастика		Ü		F'	ческая	www.school.
	с основами				вращение		
	акробатики".				скакалки,	работа;	edu.ru
	ипробиники:				сложенной		https://uchi.r
	Упражнения				вдвое,		u/
	С				поочерёдно		
	гимнастическ				правой и левой		
	ой скакалкой				рукой		
	он скакалкон				соответственно с		
					правого и левого		
					бока и перед		
					собой;		
					разучивают		
					прыжки на двух		
					ногах через		
					скакалку,		
					лежащую на		
					полу, с		
		l l			LL C V L 7 9 C	i	
					поворотом		

					arore way we way	
					скакалку на двух ногах на месте	
					(в полной	
					координации);	
4.5	Модил	4	0	4		www.odu.eu
4.3	Модуль "Гимнастика	4	U	4	разучивают Практи	www.edu.ru
	с основами				подбрасывание и ческая	www.school.
	акробатики".				ловлю мяча работа;	edu.ru https://uchi.r
	Упражнения				одной рукой	
	c				и двумя руками;;	u/
	гимнастическ				обучаются	
	мочим ми				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	
<u></u>						1

		<u></u>		_	[    r-	<u>-</u>	<u> </u>
4.6	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	7	0	7	поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнение м правил поведения, приводят	Практи ческая работа;	www.edu.ru  edu.ru  https://uchi.r  u/
4. /	мооуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижну ю мишень		U		упражнения в	Практи ческая работа;	www.school. edu.ru https://uchi.r
4.8	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координиров анн-ые прыжковые упражнения	7	0	7	сложно	Практи ческая работа;	www.school. edu.ru https://uchi.r

					и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперёдвверх с небольшого возвышения и мягким		
4.9	Модуль "Лёгкая амлетика". 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 вперёд и стороны, разведением и сведением рук;; разучивают передвижение	Практи ческая работа;	www.school. edu.ru https://uchi.r u/

					через лена скамо предмет (кубики набивны т. п.);; разучив передви равноме ходьбой набивны в руках обычны пристав шагом плевым бразучив передви ходьбой полупри приседе	ейке ты ле мячи и ле мячи и ле мячи и ле мячом ле с ле мячом м и ным правым и ле мения ле в ле мения ле в ле мения ле в ле мения	
4.1 0	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	12	0	12	с опороб наблюда анализи образць техниче действи баскетбо выделян трудные элемент уточняк способь выполно разучив техниче действи баскетбо (работа группах разучив правила	ают и практ ческа: работ ских работ ол, от в парах и р;; ают в парах и р;; ают	www.school.

					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		
4.1	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	10	0	10	разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и	Практи ческая работа;	www.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/

					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	
Ито	го по разделу	55	0	55		
Разд	цел 5. Прикладн	о-ори	ентирон	ванная	ризическая культура	
5.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9	0	9	правилами ческая wv соревнований по работа; ed	ww.edu.ru ww.school. u.ru tps://uchi.r

					требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их	
					физической подготовки для самостоятельны	
5.2	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	совершенствуют технику ческая работа; www.scho edu.ru https://uch u/ правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);; разучивают	ol.
Ито	го по разделу	10	0	10		
КОЈ ЧАС	ЦЕЕ ПИЧЕСТВО СОВ ПО ОГРАММЕ	68	0	68		

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3 А КЛАССА

<b>№</b> п/п	Тема урока	Количе	ство часов		Дата изучения	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые)
		всего	контроль ные работы	практиче ские работы			образовательные ресурсы
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых	1	0	1	01.09.23	Практическа я 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	

r	1		T		T	T	
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	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	29.09.23	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	06.10.23	Практическа я работа	
12	. Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение	1	0	1	12.10.23	Практическа я работа	

1					_		
	индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой						
13	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность	1	0	1	13.10.23	Практическа я работа	
14	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность	1	0	1	19.10.23	Практическа я работа	
15	Физическая подготовка: освоен ие содержания программы, демонс трация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	20.10.23	Практическа я работа	
16	Физическая подготовка: освоен ие содержания программы, демонс трация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	1	26.10.23	Практическа я работа	
17	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прави ла 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	Практическа я работа	

	на открытом воздухе.						
	Всего часов: 17		К	онтрольных	х уроков: 2		
18	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строе вые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1	09.11.23	Практическа я работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строе вые 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	Практическа я работа	
20	. Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акроб атические 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	Практическа я работа	

	в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.						
21	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акроб атические 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	Практическа я работа	
22	. Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акроб атические 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	Практическа я работа	
23	Физическая	1	0	1	24.11.23	Практическа	

	подготовка: освоен ие содержания программы, демонс трация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					я работа	
24	Физическая подготовка: освоен ие содержания программы, демонс трация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	2	1	30.11.23	Практическа я работа	
25	Физическая подготовка: освоен ие содержания программы, демонс трация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	01.12.23	Практическа я работа	
26	Физическая подготовка: освоен ие содержания программы, демонс трация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	07.12.23	Практическа я работа	
27	Физическая подготовка: освоен ие содержания программы, демонс трация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований	1	0	1	08.12.23	Практическа я работа	

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

	"Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.		K	онтрольны	х уроков: 2	я работа	
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	Практическа я 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	02.02.24	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	09.02.24	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	1	0	1	16.02.24	Практическа я 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	Практическа я работа	
47	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля	1	0	1	29.02.24	Практическа я работа	
48	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	1	1	01.03.24	Практическа я работа	
49	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля	1	0	1	07.03.24	Практическа я работа	
50	. Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	14.03.24	Практическа я работа	
51	. Физическая подготовка: освоен ие содержания программы, демонс трация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных	1	0	1	15.03.24	Практическа я 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	Практическа я работа	
53	. Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения	1	0	1	22.03.24	Практическа я работа	
	Всего часов	20	Конт	рольных ур	оков: 2		
54	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	1	1	04.04.24	Практическа я 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	Практическа я 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	Практическа я работа	

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

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

ОБЩЕЕ	КОЛИЧЕСТВО	68	9	68	
ЧАСОВ ПО	ПРОГРАММЕ				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3 Б КЛАССА

No /	Тема урока	Количе	ество часов		Дата	Виды,	Электронные (цифровые)
п/п		всего	контроль ные работы	практиче ские работы	изучения	формы контроля	образовательные ресурсы
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	04.09.23	Практическа я 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	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	11.09.23	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	1	0	1	18.09.23	Практическа я 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	Практическа я работа	
13	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность	1	0	1	16.10.23	Практическа я работа	
14	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность	1	0	1	19.10.23	Практическа я работа	
15	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонст рация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	23.10.23	Практическа я работа	
16	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонст рация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	1	26.10.23	Практическа я работа	
	Всего часов	16		Контрол	ьных уроков	: 2	
17	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правил а поведения на уроках физической	1	0	1	09.11.23	Практическа я работа	

18	культуры Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.  Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строев ые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1	13.11.23	Практическа я работа	
19	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строев ые 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	Практическа я работа	
20	. Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акроба тические 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	Практическа я работа	

	ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.						
21	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акроба тические 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	Практическа я работа	
22	. Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акроба тические 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	Практическа я работа	
23	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонст рация приростов в показателях	1	0	1	30.11.23	Практическа я работа	

	1		T	T	T	T	<del>-</del>
	физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО						
24	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонст рация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	04.12.23	Практическа я работа	
25	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонст рация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	07.12.23	Практическа я работа	
26	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонст рация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	11.12.23	Практическа я работа	
27	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонст рация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	14.12.23	Практическа я работа	
28	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонст	1	0	1	18.12.23	Практическа я работа	

	рация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО						
29	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонст рация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	21.12.23	Практическа я работа	
30	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонст рация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	25.12.23	Практическа я работа	
31	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонст рация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	28.12.23	Практическа я работа	
	Всего часов: 15		Ко	онтрольных	к уроков :2		
32	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости.	1	0	1	11.01.24	Практическа я 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	Практическа я 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	

		1		1	1	1	
	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 скоростносиловых 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	Практическа я работа	
49	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля	1	0	1	11.03.24	Практическа я работа	
50	. Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	1	0	1	14.03.24	Практическа я работа	
51	. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонст рация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	18.03.24	Практическа я 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	Практическа я работа	
	Всего часов: 21		К	онтрольны	х уроков :2		
53	. Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения	1	0	1	01.04.24	Практическа я работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые	1	1	1	04.04.24	Практическа я 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	Практическа я 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	Практическа я работа	
57	. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий	1	0	1	15.04.24	Практическа я работа	
58	Модуль «Лёгкая атлетика». Гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения	1	0	1	18.04.24	Практическа я работа	
59	Модуль «Лёгкая атлетика». Гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения	1	0	1	22.04.24	Практическа я работа	
60	. Модуль «Лёгкая атлетика». Гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения	1	0	1	25.04.24	Практическа я работа	

61	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонст рация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	1	02.05.24	Практическа я работа	
62	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонст рация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	06.05.24	Практическа я 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	Практическа я работа	
64	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжков ые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1	16.05.24	Практическа я работа	
65	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	20.05.24	Практическа я работа	
66	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонст рация приростов в показателях физической	1		1	23.05.24	Практическа я работа	

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

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ ЗВ КЛАССА

No	Тема урока	Колич	нество час	ЮВ	Дата	Виды,	Электронные (цифровые)
п/п	о льные кие	практичес кие работы	изучения	формы контроля	образовательные ресурсы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	05.09.23	Практическа я 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	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	12.09.23	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	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	Практическа я работа	
13	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность	1	0	1	17.10.23	Практическа я работа	
14	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность	1	0	1	19.10.23	Практическа я работа	
15	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстра ция приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	24.10.23	Практическа я работа	
16	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстра ция приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	1	26.10.23	Практическа я работа	
	Всего часов: 16			<u> </u> Контрольны	іх 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	Практическа я работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевы е упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1	09.11.23	Практическа я работа	
19	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевы е 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	Практическа я работа	
20	. Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробат ические 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	Практическа я работа	

	упоре на руки, толчком двумя ногами.						
21	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробат ические 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	Практическа я работа	
22	. Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробат ические 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	Практическа я работа	
23	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстра ция приростов в показателях физической подготовленности и	1	0	1	28.11.23	Практическа я работа	

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

	физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО						
29	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстра ция приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	19.12.23	Практическа я работа	
30	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстра ция приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	21.12.23	Практическа я работа	
31	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстра ция приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	26.12.23	Практическа я работа	
32	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости.	1	0	1	28.12.23	Практическа я работа	
	Всего часов: 16			Контрольны	іх уроков 2		
33	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных	1	0	1	09.01.24	Практическа я 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	Практическа я работа	
35	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	0	1	16.01.24	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	23.01.24	Практическа я работа	
38	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	0	1	25.01.24	Практическа я работа	
39	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1	1	1	30.01.24	Практическа я 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 скоростносиловых 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	Практическа я работа		
50	. Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей	1	0	1	07.03.24	Практическа я работа		
51	. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстра ция приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	12.03.24	Практическа я 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	Практическа я работа		
53	. Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения	1	0	1	19.03.24	Практическа я работа		
54	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстра ция приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	1	21.03.24	Практическа я работа		
	Всего часов: 22	Контрольных уроков:2						
55	Модуль «Лёгкая	1	0	1	02.04.24	Практическа	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, демонстра ция 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, демонстра ция приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	25.04.24	Практическа я 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	Практическа я работа	
64	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковы е упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1	07.05.24	Практическа я работа	
65	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	14.05.24	Практическа я работа	
66	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	1	1	16.05.24	Практическа я работа	
67	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от	1	0	1	21.05.24	Практическа я работа	

	груди.						
68	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстра ция приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	23.05.24	Практическа я работа	
	Всего часов: 14			Контрольны	х уроков: 8		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	8			68	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 4 КЛАССА

No	Наименова	Кол	ичество	часов	Дата	Виды	Виды,	Электронны
п/п	ние разделов и тем программы	всег	конт. работ ы	прак. работ ы	изуче ния	деятельности	форм ы контр оля	е (цифровые) образовател ьные ресурсы
		Раздел	1. 3HA	О КИН	ФИЗИЧЕ	ССКОЙ КУЛЬТУР	Е	
1.1	Возрожден ие Олимпийск их игр. Символика и ритуалы первых Олимпийск их игр. История первых Олимпийск их игр современн ости	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	Практ ическа я работа ;	www.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/

Итого по разделу	1	OCOLI	CAMOC	смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;	HOCTI	
				ОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛІ		
2.1 Составлен ие дневника физическо й культуры. Физическа я подготовка человека. Правила развития физически х качеств.	1	0	1	знакомятся с правилами составления и 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 подготовленнос ть как результат физической подготовки; устанавливают причинно-	Практ ическа я работа;	www.school. edu.ru https://uchi.r u/

					следственную связь между физической подготовкой и укреплением организм;
2.2	Определен ие индивидуа льной физическо й нагрузки для самостояте льных занятий физическо й подготовко й. Закаливаю щие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	O	1	проводят тестирование индивидуальны х 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

1	1	ı	1		1		1	г 1
						времени для каждой части занятия и их учебным содержанием;; разучивают способы самостоятельно го составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуально го тестирования;		
Итого	10 <b>200</b> HOHV	2				100 mp s Bumbi,		
ИТОГО	по разделу							
	P	аздел :	3. ФИЗИ	ЧЕСКО	E COBEF	РШЕНСТВОВАН	ИЕ	
3.1	Модуль «Гимнасти ка». Акробатич еская комбинаци я	2	0	2		повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвиваю щие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны;	Практ ическа я работа ;	www.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/

					толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);		
3.2	Модуль «Гимнасти ка». Упражнен ия на низком гимнастиче ском бревне	2	0	1	повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическо м бревне и гимнастическо м бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);; составляют гимнастическу ю комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися,	Практ ическа я работа ;	www.school. edu.ru https://uchi.r u/

					сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;		
3.3	Модуль «Гимнасти ка». Висы и упоры на невысокой гимнастиче ской переклади не	2	0	2	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 упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, прелпагают	Практ ическа я работа ;	www.school. edu.ru https://uchi.r u/

					способы их устранения (обучение в группах);		
3.4	Модуль «Гимнасти ка». Упражнен ия ритмическ ой гимнастик и	2	0	2	повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;; разучивают стилизованные общеразвиваю щие 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;	Практ ическа я работа ;	www.school. edu.ru https://uchi.r u/

				1	1			1
					ко	азучивают омбинацию и емонстрируют в выполнение;		
3.5	Модуль «Лёгкая атлетика» . Беговые упражнени я	10	0	10	ан об те ут фа эл де вы оп те вы оп те вы оп те вы оп те вы от те вы оп те вы оп те вы оп те сп бе её эл де вы оп те сп бе её её эл де вы оп те сп бе её её эл де вы оп те сп бе её её эл де вы оп те сп бе её её эл де вы оп те сп бе её её эл де вы оп те сп бе её её эл де вы оп те сп бе её её эл де вы оп те сп бе её её эл де е сп бе её её эл де е сп бе её её эл де е сп бе её её эл сп те сп бе её её эл сп те	аблюдают и нализируют бразец ехники старта, гочняют её азы и нементы, елают ыводы;; писывают ехнику ыполнения гарта и азучивают её единстве с оследующим екорением;; онтролируют ехнику ыполнения гарта другими нащимися, ыявляют озможные шибки и редлагают пособы их странения работа в арах);; аблюдают и нализируют бразец ехники принтерского ега, уточняют е фазы и нементы, елают ехнику	Практ ическа я работа ;	www.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/

					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 амлемика» . Знакомст во с рекоменда циями учителя по развитию выносливо сти и быстроты на самостояте льных занятиях лёгкой атлетикой с помощью	8	0	8	знакомятся с рекомендациям и учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельны х занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерског о бега;	Практ ическ ая работа ;	www.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/

гладкого равномер ого и спринте ского бега	p					
3.7 Модуль «Лёгкая атлетика . Метание малого (теннисно о) мяча в подвижну ю мишени (раскачив ющийся с разной скоросты гимнасти ский обру с уменьшан щимся диаметро )	r a a o ne q	0	7	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	Практ ическа я работа;	edu.ru

		I			<u> </u>		
					возможные		
					ошибки и		
					предлагают		
					способы их		
					устранения		
					(работа в		
					группах).;		
					193111421).,		
3.8	Модуль	5	0	5	совершенствую	Практ	www.edu.ru
	«Спортивн				т ранее	ическа	www.school.
	ые игры.				разученные	Я	edu.ru
	Баскетбол				технические	работа	https://uchi.r
	». Техниче				действия игры	•	
	ские				баскетбол;;	,	u/
	действия				знакомятся с		
	баскетболи				образцами		
	ста без				технических		
	мяча				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		

					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.;		
3.9	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекоменда циями учителя по использова нию подводящи х и подготовит ельных упражнений для самостояте льного обучения техническим действиям баскетболи ста без	6	0	6	знакомятся с рекомендациям и учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельно го обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практ ическа я работа ;	www.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/

	мяча							
3.10	мяча  Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	11	0	11		совершенствую т технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствую т 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;	Практ ическа я работа;	edu.ru
Итого і	по разделу	55						l
	1			Родис	п Л СПО	DT		
4.1	Физическа я подготовка : освоение содержани я программы , демонстр ация приростов в показателя х физическо й	4	0	4	л 4. СПО	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях	Практ ическа я работа ;	edu.ru

	подготовле нности и нормативн ых требований комплекса ГТО				физической подготовленнос ти и нормативных требований комплекса ГТО;
4.2	Физическа я подготовка : освоение содержани я программы , демонстр ация приростов в показателя х физическо й подготовле нности и нормативн ых требований комплекса ГТО	6	0	6	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленнос ти и нормативных требований комплекса ГТО;
Итого г	ю разделу	10			
ОБЩЕІ КОЛИЧ ЧАСОЕ ПРОГР	ІЕСТВО В ПО	68	0	68	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 4 А КЛАССА

<b>№</b>	Тема урока	Количество часов			Дата		Электронные (цифровые)
п/п		всего	контроль ные работы	практ ическ ие работ ы	изучения	контроля	образовательные ресурсы

2	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности  Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1	01.09.23	Практическа я работа Практическа я работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
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	11.09.23	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	18.09.23	Практическа я 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	Практическа я 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	Практическа я работа	
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	29.09.23	Практическа я работа	
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	02.10.23	Практическа я работа	
11	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	1	1	06.10.23	Практическа я работа	
12	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстраци я приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	09.10.23	Практическа я работа	
13	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстраци я приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	1	13.10.23	Практическа я работа	
14	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстраци я приростов в показателях физической	1	0	1	16.10.23	Практическа я работа	

	подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО						
15	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстраци я приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	20.10.23	Практическа я работа	
16	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстраци я приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	23.10.23	Практическа я работа	
17	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстраци я приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	27.10.23	Практическа я работа	
	Всего часов: 17	I	Контрольн	ых уроко	в: 3		
18	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстраци я приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	10.11.23	Практическа я 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	Практическа я работа	
20	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая	1	1	1	17.11.23	Практическа я работа	

21	комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.  Модуль «Гимнастика». Висы и	1	0	1	20.11.23	Практическа я работа	
	упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.						
22	Модуль «Гимнастика». Упражнен ия ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	0	1	24.11.23	Практическа я работа	
23	Модуль «Гимнастика». Знакомств о с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	1	0	1	27.11.23	Практическа я 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	Практическа я работа	
25	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и	1	1	1	04.12.23	Практическа я 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	J	Контрольны	ых урокс			
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	Практическа я 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	Практическа я работа	
35	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе	1	0	1	19.01.24	Практическа я 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	Практическа я 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	Практическа я работа	
38	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1	0	1	29.01.24	Практическа я 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 действии.	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	]	Контрольны	ых уроко	ов: 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/

						T	
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	Практическа я работа	
62	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстраци я приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	06.05.24	Практическа я работа	
63	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстраци я приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	13.05.24	Практическа я работа	
64	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстраци я приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	1	17.05.24	Практическа я работа	
65	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстраци я приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	20.05.24	Практическа я работа	
66	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстраци я приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	24.05.24	Практическа я работа	

	Всего ча	сов: 15	]	Контрольнь	ых уроков: 3	
ОБЩ		КОЛИЧЕСТВО ОГРАММЕ	66	12	66	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 4 Б КЛАССА

<b>№</b>	Тема урока	Количес	тво часов		Дата		Электронные (цифровые)
п/п		всего	контроль ные работы	практ ическ ие работ ы	изучения	контроля	образовательные ресурсы
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	

	VIIIIOWIIAIIIII						
6	упражнения.  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, демонстраци я приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	12.10.23	Практическая работа	

	подготовка: освоение содержания программы, демонстраци я приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					работа	
14	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстраци я приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	19.10.23	Практическая работа	
15	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстраци я приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	23.10.23	Практическая работа	
16	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстраци я приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	26.10.23	Практическая работа	
	Всего часов: 16	К	онтрольны	х уроког	з:3		
17	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстраци я 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, демонстраци я 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». Упражнен ия ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	0	1	23.11.23	Практическая работа	
23	Модуль «Гимнастика». Знакомств о 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, демонстраци я приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	21.12.23	Практическая работа	

31	.Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстраци я приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	26.12.23	Практическая работа	
32	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстраци я приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	28.12.23	Практическая работа	
	Всего часов: 16	K	онтрольны	х уроко	в: 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 действии.	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	

52	игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.  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	K	онтрольны	х уроко	з: 3		
55	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстраци я 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, демонстраци я приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	25.04.24	Практическая работа	
63	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстраци я приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	02.05.24	Практическая работа	
64	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстраци я 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	

	программы, демонстраци я приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО						
66	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстраци я приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	16.05.24	Практическая работа	
67	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстраци я приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	21.05.24	Практическая работа	
68	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстраци я приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	23.05.24	Практическая работа	
	Всего часов: 14		•	Кон	трольных у	гроков: 3	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		12	6	8		

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 4 В КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количест	гво часов	I	Дата изучения	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые)
11/11		всего	контроль практ ные ическ	образовательные ресурсы			
			работы	ие работ ы			

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		Кон	трольны	іх 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	

				<u> </u>			
	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». Упражнени я 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	K	онтрольны	іх урокої	<b>3</b> : 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	

					T		1
	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 действии.	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		Кон	трольнь	іх 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	
ОБИ	ЦЕЕ КОЛИЧЕСТВО ОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	12	6	6		

# 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

l	I	l

## 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