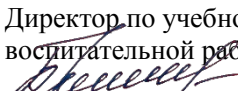



# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Управление по образованию Администрации Городского округа Балашиха

**АНОО частная школа «УСПЕХ»**

РАССМОТРЕНО На заседании педагогического совета Протокол № 1 от «15» августа 2023 г.	СОГЛАСОВАНО Директор по учебно- воспитательной работе  И.М.Бурлакова Приказ №80-ОД от «29» августа 2023г.	УТВЕРЖДЕНО Директор частной школы «УСПЕХ»  М.А.Руденко Приказ №80-ОД от «29» августа 2023г.
--	---	---



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1-4 классов

Составитель: Дубских Анна Игоревна

учитель физической культуры

Городской округ Балашиха, 2023 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закалывающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение

целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет — 270 ч. Из них: 1 класс — 66 ч., 2 класс — 68 ч., 3 класс — 68 ч., 4 класс — 68 ч, по 2 часа в неделю в каждом классе.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

## **1 класс.**

### ***Знания о физической культуре***

Понятие «физическая культура». Чему обучают на уроках физической культуры

### ***Способы физической культурной деятельности***

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр. Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаляющих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

#### ***Гимнастика с основами акробатики***

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение строевых команд. Основные виды гимнастических стоек. Основные виды гимнастических упоров. Основные виды седов. Основные виды приседов. Основные виды положений лёжа. Техника выполнения переката в группировке на спине. Техника выполнения группировки из положения стоя и группировки из положения лёжа на спине. Акробатические комбинации. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз. Техника преодоления полос препятствий: ползание на боку, спине, по-пластунски; лазанье по гимнастической стенке. Техника преодоления полос препятствий: перепрыгивание через напольное гимнастическое бревно и гимнастическую скамейку; запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием; ходьба и бег простыми и сложными способами

#### ***Лёгкая атлетика***

Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра. Техника выполнения бега с переходом на поочерёдные прыжки на правой и левой ноге. Техника выполнения бега с ускорением. Техника выполнения бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу). Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево). Техника выполнения прыжков: с продвижением вперёд и назад (толчком одной и двумя). Техника выполнения прыжков: левым и правым боком (толчком двумя). Техника выполнения прыжков: в длину и высоту с места (толчком двумя).

#### ***Подвижные игры***

Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки».

Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Пингвины с мячом», «Точно в мишень», «Третий лишний».

#### ***Спортивные игры***

Баскетбол. Передача и ловля двумя руками стоя на месте низколетящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.

Футбол. Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места. Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2-3 м)

Спортивные игры с элементами Волейбола. «Брось и поймай», «Мяч капитану», «Лапта волейболистов», «Волейбол с выбыванием», «Постарайся поймать», «Мяч в стенку».

Подвижные игры разных народов. Национальные игры. Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа.

### ***Общеразвивающие физические упражнения***

Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Правильное самостоятельное выполнение учащимися гимнастических и легкоатлетических упражнений.

## **2 класс.**

### ***Знания о физической культуре***

Как возникли первые соревнования. Как появились игры с мячом. Как зародились Олимпийские игры. Миф о Геракле.

### ***Способы физкультурной деятельности***

Подвижные игры для освоения спортивных игр. Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга. Правила подвижных игр, помогающих освоить технические приёмы игры в баскетбол, волейбол, футбол. Технические приёмы этих подвижных игр. Игры и занятия в зимнее время года. Как правильно одеваться для зимних прогулок. Влияние физических упражнений на человека. Комплекс упражнений утренней зарядки.

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Влияние упражнений на определённые группы мышц. Правильная последовательность выполнения упражнений. Броски малого мяча из положения стоя. Броски малого мяча из положения лёжа. Подвижные игры с малым мячом на точность движений. Закрепление навыков самостоятельного составления комплексов утренней зарядки из хорошо освоенных упражнений.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

#### ***Гимнастика с основами акробатики***

Повторение материала 1 класса. Повороты кругом переступанием и по ориентирам по команде «Кругом!». Перестроение из шеренги в две шеренги по ориентирам и распоряжению учителя. Передвижение в колонне с разной дистанцией и различным темпом. Фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противходом). Стойка на лопатках, согнув ноги. Стойка на лопатках, выпрямив ноги. Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях. Кувырок вперёд в группировке. Фрагмент акробатической комбинации типа: из положения лёжа на спине, стойка на лопатках, согнув ноги, с последующим выпрямлением, стойка на лопатках, переворот назад в упор стоя на коленях. Фрагмент акробатической комбинации типа: из положения лёжа на спине, стойка на лопатках, согнув ноги, с последующим выпрямлением, стойка на лопатках, переворот назад в упор стоя на коленях. Вис завесом одной и вис завесом двумя. Вис на согнутых руках. Вис стоя спереди, сзади. Вис завесом одной и вис завесом двумя. Лазанье по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз. Горизонтальное передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре. Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов. Ползание по-пластунски, ногами вперёд. Проползание под гимнастическим козлом (конём). Запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё. Гимнастические эстафеты.

#### ***Лёгкая атлетика***

Повторение материала 1 класса. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Бег с ускорением (на дистанцию 20—30 м). Челночный бег 3x10 м. Прыжок в высоту с прямого разбега. Бросок большого мяча (1 кг) снизу на дальность двумя руками из положения стоя. Бросок большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя. Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте.

### ***Подвижные игры***

Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики: «Конникиспортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось?», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч». Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Вызов номеров», «Шишки-жёлуди-орехи», «Невод», «Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка».

### ***Спортивные игры***

Баскетбол. Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в баскетбол. Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперёд. Остановка в шаге и прыжком. Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге.

Футбол. Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.

Волейбол. Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту. Прямая подача мяча способом снизу. подача мяча способом сбоку.

Национальные игры, сохраняющие традиции и культурные ценности своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр. Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта.

### ***Общеразвивающие физические упражнения***

Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися. Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися. Развитие физических качеств посредством физических упражнений из базовых видов спорта.

## **3 класс.**

### ***Знания о физической культуре***

Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживавших на территории Древней Руси. Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей. Понятия «физические упражнения», «комплекс физических упражнений», «травматизм». Целевое назначение комплексов физических упражнений.

### ***Способы физкультурной деятельности***

Самостоятельные наблюдения. Как измерить физическую нагрузку. Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь. Самостоятельные занятия. Закаливание — обливание, душ. Правила закаливания обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур.

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

#### ***Гимнастика с основами акробатики***

История возникновения акробатики и гимнастики. Техника ранее освоенных акробатических упражнений: стоек, седов, упоров, приседов, положений лёжа на спине и перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине, кувырков вперёд. Подводящие упражнения для

освоения кувырка назад. Кувырок назад с выходом в разные исходные положения. Гимнастический мост из положения лёжа на спине с последующим переходом в исходное положение (лёжа на спине). Подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку с разной скоростью её вращения. Прыжки на месте через скакалку с изменяющейся скоростью её вращения. Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины. Лазанье по канату в три приёма. Подводящие упражнения для освоения передвижений и поворотов на гимнастическом бревне. Передвижение по бревну ходьбой, приставными шагами правым и левым боком, выпадами и на носках. Повороты на гимнастическом бревне в правую и левую стороны на 90° и 180°. Передвижение по наклонной скамейке вверх и вниз ходьбой и бегом, приставными шагами правым и левым боком. Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений.

### ***Лёгкая атлетика***

Техника ранее освоенных легкоатлетических упражнений. Высокий старт. Бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта. Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги. Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту с прямого разбега согнув ноги. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги. Правила простейших соревнований.

### ***Подвижные игры***

Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики, легкоатлетических упражнений: «Пустое место», «Салки», «Запрещенное движение». Национальные игры, отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр, двигательные действия народных танцев и обрядов. Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта.

### ***Спортивные игры***

Баскетбол. История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Ведение баскетбольного мяча ранее разученными способами. Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди: после отскока от стены; в парах стоя на месте, в парах с передвижением приставным шагом. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц рук. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц ног. Спортивные игры с элементами баскетбола: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Футбол. История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол. Совершенствование техники ранее освоенных технических действий игры в футбол. Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперёд. Общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол.

Волейбол. История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Совершенствование техники ранее освоенных способов подачи мяча. Прямая нижняя передача. Приём и передача мяча снизу двумя руками. Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук. Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц рук и спины. Комплекс упражнений для укрепления мышц ног. Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками. Спортивные игры с элементами волейбола: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта». Правила игры «Пионербол». Разучивание подачи мяча. Закрепление передач и подачи мяча. Разучивание техники игры в «Пионербол»

### ***Общеразвивающие физические упражнения***

Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися. Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися. Физические упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств.

**4 класс.**

***Знания о физической культуре***

Развитие физической культуры в России. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта. Необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой. Оценивание физической подготовленности жителей России. Как выполнять тестовые испытания, входящие во вторую ступень комплекса. Знаки отличия ГТО.

### ***Способы физкультурной деятельности***

Цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального физического развития и физической подготовленности. Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств. Оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности в течение учебного года. Физическая нагрузка как мышечная работа, повышающая уровень активности систем организма. Способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха во время выполнения физических упражнений и его значение в регулировании физических нагрузок. Основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой и акробатикой, лёгкой атлетикой.

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Закаливание организма с помощью воздушных, солнечных ванн и купания в естественных водоёмах. Общие правила проведения закаливающих процедур в естественных условиях. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Травмы, наиболее часто возникающие на занятиях физической культурой. Способы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

Совершенствование техник, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций: из положения лёжа на спине стойка на лопатках с согнутыми ногами и согнувшись с последующим выпрямлением тела. Совершенствование техник, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций: из стойки на лопатках переворот назад в упор стоя на правом (левом) колене, левая (правая) назад. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост; упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Понятие акробатической комбинации как последовательного выполнения акробатических упражнений разной сложности. Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций. Подводящие упражнения и отдельные элементы (связки) для освоения акробатических комбинаций. Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд. Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием. Опорный прыжок через гимнастического козла. Перемах толчком двумя ногами из вися стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Переворот толчком двумя из вися стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Подводящие упражнения и отдельные элементы и связки комбинации на гимнастической перекладине. Техника выполнения комбинации на гимнастической перекладине. Гимнастическая комбинация: из вися стоя присев толчком двумя ногами переворот назад, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд. Гимнастическая комбинация: из вися стоя присев толчком двумя ногами переворот назад, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд. Гимнастические эстафеты.

##### ***Лёгкая атлетика***



Совершенствование техники высокого старта. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике низкого старта. Техника выполнения низкого старта. Техника стартового ускорения. Техника финиширования. Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Закрепление техники прыжка. Правила простейших соревнований

### ***Подвижные игры***

Правила и технические приёмы подвижных игр для совершенствования техники разученных упражнений из базовых видов спорта: «Запрещённое движение», «Подвижная цель», «Эстафета с ведением футбольного мяча». Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта.

### ***Спортивные игры***

Баскетбол. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения. Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча стоя на месте и при передвижении. Совершенствование техники броска баскетбольного мяча в корзину стоя на месте и после ведения. Спортивные игры с элементами баскетбола.

Футбол. Совершенствование техники удара по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега. Совершенствование техники удара по катящемуся мячу стоя на месте и с небольшого разбега. Совершенствование техники ведения футбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения. Совершенствование техники передачи футбольного мяча стоя на месте и в движении.

Волейбол. Совершенствование техники приёма и передачи мяча через сетку. Совершенствование техники приёма и передачи мяча партнёру стоя на месте и в движении. Подача мяча разными способами. Спортивные игры с элементами волейбола.

### ***Общеразвивающие физические упражнения***

Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении гимнастических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью гимнастических упражнений. Контрольные упражнения для проверки развития силы. Контрольное упражнение для проверки развития координации движений. Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении легкоатлетических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью легкоатлетических упражнений. Контрольное упражнение для проверки развития быстроты, выносливости, развития скоростно-силовых способностей

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Изучение предмета на уровне начального общего образования направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

### ***Личностные результаты:***

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### ***Метапредметные результаты:***

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

*По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:*

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть *коммуникативных универсальных учебных действий:*

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть *регулятивных универсальных учебных действий*:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

*По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:*

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть *познавательных универсальных учебных действий*:

- 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.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть *коммуникативных универсальных учебных действий*:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

- выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть *регулятивных универсальных учебных действий*:

- 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 обучающимся;

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

*По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:*

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть *познавательных универсальных учебных действий*:

- 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 закаляющие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть *коммуникативных универсальных учебных действий*:

- 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;
- небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть *регулятивных универсальных учебных действий*:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

*По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:*

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть *познавательных универсальных учебных действий*:

- 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.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть *коммуникативных универсальных учебных действий*:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- 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 по учебному предмету «Физическая культура» обеспечивают:

- сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных);

- умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, в том числе для подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- умение взаимодействовать со сверстниками в игровых заданиях и игровой деятельности, соблюдая правила честной игры;

- овладение жизненно важными навыками гимнастики;

- умение вести наблюдение за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств;

- умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности.

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами.

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;

- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении; выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, игровой подготовки;

- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;

- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

- 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.

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой;

- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5- 7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием; выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- 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.

№ п/п	Название темы (раздела)	Количество часов				Возможность использования ЭОР, УММ
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	
1	Знания о физической культуре	2	2	2	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2	Способы физкультурной деятельности	4	6	6	6	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3	Физическое совершенствование	60	60	60	60	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	3	3	3	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	57	57	57	57	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	16	16	16	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.2.2	Лёгкая атлетика	9	9	9	9	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.2.3	Подвижные игры	4	4	4	4	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.2.4	Спортивные игры	24	24	24	24	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.2.5	Общеразвивающие физические упражнения	4	4	4	4	
	<b>Итого:</b>	<b>66</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физическая культура (1А)				
I триместр				
I модуль			План	Факт
1	1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Что такое физическая культура. Чему обучают на уроках физической культуры	04.09.2023	
2	2	Как возникли физические упражнения	06.09.2023	
3	3	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр	11.09.2023	
4	4	Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)	13.09.2023	
5	5	Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека.	18.09.2023	
6	6	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр	20.09.2023	
7	7	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки	25.09.2023	
8	8	Комплексы физкультминуток	27.09.2023	
9	9	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки	02.10.2023	
10	10	Организуемые команды и приёмы	04.10.2023	
II модуль				
11	1	Строевые действия в шеренге и колонне	16.10.2023	
12	2	Выполнение строевых команд	18.10.2023	

13	3	Основные виды гимнастических стоек	23.10.2023	
14	4	Основные виды гимнастических упоров	25.10.2023	
15	5	Основные виды седов	30.10.2023	
16	6	Основные виды приседов	01.11.2023	
17	7	Основные виды положений лёжа	08.11.2023	
18	8	Техника выполнения переката в группировке на спине. Техника выполнения группировки из положения стоя и группировки из положения лёжа на спине	13.11.2023	
19	9	Акробатические комбинации	15.11.2023	
II триместр				
III модуль				
20	1	Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном и вертикальном направлениях / Занятия на сибирских бордах	27.11.2023	
21	2	Техника преодоления полос препятствий: ползание на боку, спине, попластунски; лазанье по гимнастической стенке	29.11.2023	
22	3	Техника преодоления полос препятствий: перепрыгивание через напольное гимнастическое бревно и гимнастическую скамейку; запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием	04.12.2023	
23	4	Техника преодоления полос препятствий: ходьба и бег простыми и сложными способами	06.12.2023	
24	5	Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя освоенные двигательные действия	11.12.2023	
25	6	Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра	13.12.2023	
26	7	Техника выполнения бега с переходом на поочерёдные прыжки на правой и левой ноге	18.12.2023	

27	8	Техника выполнения бега с ускорением	20.12.2023	
28	9	Техника выполнения бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу)	25.12.2023	
29	10	Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево)	27.12.2023	
IV модуль				
30	1	Техника выполнения прыжков: с продвижением вперед и назад (толчком одной и двумя)	10.01.2024	
31	2	Техника выполнения прыжков: левым и правым боком (толчком двумя)	15.01.2024	
32	3	Техника выполнения прыжков: в длину и высоту с места (толчком двумя)	17.01.2024	
33	4	Повторение пройденного материала. Тест	22.01.2024	
34	5	Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка»	24.01.2024	
35	6	Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики: «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки»	29.01.2024	
36	7	Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»	31.01.2024	
37	8	Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Пингвины с мячом», «Точно в мишень», «Третий лишний»	05.02.2024	
38	9	Техника безопасности при игре в Баскетбол. Передача и ловля двумя руками стоя на месте низколетящего мяча	07.02.2024	
39	10	Передача и ловля двумя руками стоя на месте низколетящего мяча	12.02.2024	
40	11	Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди	14.02.2024	
III триместр				

V модуль			
41	1	Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди	26.02.2024
42	2	Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте	28.02.2024
43	3	Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте	04.03.2024
44	4	Техника безопасности при игре в Футбол. Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места	06.03.2024
45	5	Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места	11.03.2024
46	6	Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега	13.03.2024
47	7	Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега	18.03.2024
48	8	Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м)	20.03.2024
49	9	Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м)	25.03.2024
50	10	Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м)	27.03.2024
51	11	Техника безопасности при игре в волейбол. Спортивные игры с элементами волейбола. «Брось и поймай»	01.04.2024
52	12	«Мяч капитану»	03.04.2024
VI модуль			
53	1	«Лапта волейболистов»	15.04.2024
54	2	«Волейбол с выбыванием»	17.04.2024
55	3	«Постарайся поймать»	22.04.2024
56	4	«Мяч в стенку»	24.04.2024
57	5	Закрепление техники игр по выбору	27.04.2024

58	6	Подвижные игры разных народов	06.05.2024	
59	7	Подвижные игры разных народов	08.05.2024	
60	8	Национальные игры. Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа	13.05.2024	
61	9	Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств	15.05.2024	
62	10	Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств.	20.05.2024	
63	11	Правильное самостоятельное выполнение учащимися гимнастических и легкоатлетических упражнений	22.05.2024	
64	12	Подведение итогов за 1 класс. Тест	27.05.2024	
65	13	Подвижные игры по выбору	29.05.2024	
66	14	Эстафеты	03.06.2024	

Физическая культура (1Б)				
I триместр				
I модуль			План	Факт
1	1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Что такое физическая культура. Чему обучают на уроках физической культуры	01.09.2023	
2	2	Как возникли физические упражнения	07.09.2023	
3	3	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр	08.09.2023	
4	4	Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)	14.09.2023	
5	5	Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека.	15.09.2023	
6	6	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр	21.09.2023	
7	7	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки	22.09.2023	
8	8	Комплексы физкультминуток	28.09.2023	
9	9	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки	29.09.2023	
10	10	Организующие команды и приёмы	05.10.2023	
11	11	Строевые действия в шеренге и колонне	06.10.2023	
II модуль				
12	1	Выполнение строевых команд	19.10.2023	

13	2	Основные виды гимнастических стоек	20.10.2023	
14	3	Основные виды гимнастических упоров	26.10.2023	
15	4	Основные виды седов	27.10.2023	
16	5	Основные виды приседов	02.11.2023	
17	6	Основные виды положений лёжа	03.11.2023	
18	7	Техника выполнения переката в группировке на спине. Техника выполнения группировки из положения стоя и группировки из положения лёжа на спине	09.11.2023	
19	8	Акробатические комбинации	10.11.2023	
20	9	Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении / Занятия на сибирских бордах	16.11.2023	
21	10	Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в вертикальном направлении / Занятия на сибирских бордах	17.11.2023	
II триместр				
III модуль				
22	1	Техника преодоления полос препятствий: ползание на боку, спине, по-пластунски; лазанье по гимнастической стенке	30.11.2023	
23	2	Техника преодоления полос препятствий: перепрыгивание через напольное гимнастическое бревно и гимнастическую скамейку; запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием	01.12.2023	
24	3	Техника преодоления полос препятствий: ходьба и бег простыми и сложными способами	07.12.2023	
25	4	Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя освоенные двигательные действия	08.12.2023	
26	5	Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра	14.12.2023	
27	6	Техника выполнения бега с переходом на поочерёдные прыжки на правой и левой ноге	15.12.2023	

28	7	Техника выполнения бега с ускорением	21.12.2023	
29	8	Техника выполнения бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу)	22.12.2023	
30	9	Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево)	28.12.2023	
31	10	Техника выполнения прыжков: с продвижением вперед и назад (толчком одной и двумя)	29.12.2023	
IV модуль				
32	1	Техника выполнения прыжков: левым и правым боком (толчком двумя)	11.01.2024	
33	2	Техника выполнения прыжков: в длину и высоту с места (толчком двумя)	12.01.2024	
34	3	Повторение пройденного материала. Тест	18.01.2024	
35	4	Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка»	19.01.2024	
36	5	Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики: «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки»	25.01.2024	
37	6	Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»	26.01.2024	
38	7	Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Пингвины с мячом», «Точно в мишень», «Третий лишний»	01.02.2024	
39	8	Техника безопасности при игре в Баскетбол. Передача и ловля двумя руками стоя на месте низколетящего мяча	02.02.2024	
40	9	Передача и ловля двумя руками стоя на месте низколетящего мяча	08.02.2024	



41	10	Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди	09.02.2024	
42	11	Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди	15.02.2024	
43	12	Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте	16.02.2024	
III триместр				
V модуль				
44	1	Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте	29.02.2024	
45	2	Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте	01.03.2024	
46	3	Техника безопасности при игре в Футбол. Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места	07.03.2024	
47	4	Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места	14.03.2024	
48	5	Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега	15.03.2024	
49	6	Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега	21.03.2024	
50	7	Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м)	22.03.2024	
51	8	Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м)	28.03.2024	
52	9	Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м)	29.03.2024	
53	10	Техника безопасности при игре в волейбол. Спортивные игры с элементами волейбола. «Брось и поймай»	04.04.2024	
54	11	«Мяч капитану»	05.04.2024	
VI модуль				
55	1	«Лапта волейболистов»	18.04.2024	
56	2	«Волейбол с выбыванием»	19.04.2024	

57	3	«Постарайся поймать»	25.04.2024	
58	4	«Мяч в стенку»	26.04.2024	
59	5	Закрепление техники игр по выбору	02.05.2024	
60	6	Подвижные игры разных народов	03.05.2024	
61	7	Подвижные игры разных народов	16.05.2024	
62	8	Национальные игры. Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа	17.05.2024	
63	9	Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств	23.05.2024	
64	10	Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств.	24.05.2024	
65	11	Правильное самостоятельное выполнение учащимися гимнастических и легкоатлетических упражнений	30.05.2024	
66	12	Подведение итогов за 1 класс. Тест	31.05.2024	

**Физическая культура (2А)****I триместр****I модуль**

План

Факт

1	1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Как возникли первые соревнования. Как появились игры с мячом	06.09.2023	
2	2	Как зародились Олимпийские игры. Миф о Геракле	07.09.2023	
3	3	Подвижные игры для освоения спортивных игр. Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга	13.09.2023	
4	4	Правила подвижных игр, помогающих освоить технические приёмы игры в баскетбол. Технические приёмы этих подвижных игр	14.09.2023	
5	5	Правила подвижных игр, помогающих освоить технические приёмы игры в волейбол. Технические приёмы этих подвижных игр	20.09.2023	
6	6	Правила подвижных игр, помогающих освоить технические приёмы игры в футбол. Технические приёмы этих подвижных игр	21.09.2023	
7	7	Игры и занятия в зимнее время года. Как правильно одеваться для зимних прогулок	27.09.2023	
8	8	Влияние физических упражнений на человека. Комплекс упражнений утренней зарядки	28.09.2023	
9	9		04.10.2023	
10	10	Броски малого мяча из положения стоя. Броски малого мяча из положения лёжа. Подвижные игры с малым мячом на точность движений	05.10.2023	

**II модуль**

11	1	Закрепление навыков самостоятельного составления комплексов утренней зарядки из хорошо освоенных упражнений	18.10.2023	
12	2	Беседа о технике безопасности на уроке гимнастики. Название гимнастических снарядов. Общеразвивающие упражнения	19.10.2023	
13	3	Техника ранее разученных строевых упражнений (в 1 классе). Повороты кругом переступанием и по ориентирам по команде «Кругом!». Перестроение из шеренги в две шеренги по ориентирам и распоряжению учителя. Передвижение в колонне с разной дистанцией и различным темпом	25.10.2023	

14	4	Фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противходом)	26.10.2023	
15	5	Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Техника выполнения ранее разученных акробатических упражнений (повторение материала 1 класса). Стойка на лопатках, согнув ноги. Стойка на лопатках, выпрямив ноги	01.11.2023	
16	6	Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях. Кувырок вперёд в группировке	02.11.2023	
17	7	Фрагмент акробатической комбинации типа: из положения лёжа на спине, стойка на лопатках, согнув ноги, с последующим выпрямлением, стойка на лопатках, переворот назад в упор стоя на коленях	08.11.2023	
18	8	Фрагмент акробатической комбинации типа: из положения лёжа на спине, стойка на лопатках, согнув ноги, с последующим выпрямлением, стойка на лопатках, переворот назад в упор стоя на коленях	09.11.2023	
19	9	Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине. Вис на согнутых руках. Вис стоя спереди, сзади. Вис завесом одной и вис завесом двумя	15.11.2023	
20	10	Вис на согнутых руках. Вис стоя спереди, сзади. Вис завесом одной и вис завесом двумя	16.11.2023	
<b>II триместр</b>				
<b>III модуль</b>				
21	1	Правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Техника ранее разученных способов передвижения по гимнастической стенке (повторение материала 1 класса)	29.11.2023	
22	2	Лазанье по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз	30.11.2023	
23	3	Техника ранее разученных упражнений, используемых при преодолении полосы препятствий (повторение материала 1 класса).	06.12.2023	
24	4	Горизонтальное передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре. Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов	07.12.2023	
25	5	Ползание по-пластунски, ногами вперёд. Проползание под гимнастическим козлом (конём)	13.12.2023	

26	6	Запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё	14.12.2023	
27	7	Гимнастические эстафеты	20.12.2023	
28	8	Беседа о технике безопасности на уроке легкой атлетики на спортивной площадке. Общеразвивающие упражнения	21.12.2023	
29	9	Техника выполнения ранее разученных беговых упражнений (повторение материала 1 класса). Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности	27.12.2023	
30	10	Бег с ускорением (на дистанцию 20—30 м). Челночный бег 3x10 м	28.12.2023	
IV модуль				
31	1	Техника ранее разученных прыжковых упражнений (повторение материала 1 класса)	10.01.2024	
32	2	Прыжок в высоту с прямого разбега	11.01.2024	
33	3	Правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Бросок большого мяча (1 кг) снизу на дальность двумя руками из положения стоя	17.01.2024	
34	4	Бросок большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя	18.01.2024	
35	5	Правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте	24.01.2024	
36	6	Повторение пройденного материала. Тест	25.01.2024	
37	7	Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики: «Конникиспортсмены», «Отгадай, чей голос»	31.01.2024	
38	8	Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики: «Что изменилось?», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч»	01.02.2024	
39	9	Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Вызов номеров», «Шишки-жёлуди-орехи», «Невод»	07.02.2024	
40	10	Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка»	08.02.2024	

41	11	Техника безопасности при игре в Баскетбол. Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в баскетбол (повторение материала 1 класса)	14.02.2024	
42	12	Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперёд.	15.02.2024	
<b>III триместр</b>				
<b>V модуль</b>				
43	1	Остановка в шаге и прыжком	28.02.2024	
44	2	Ведение мяча стоя на месте	29.02.2024	
45	3	Ведение мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге	06.03.2024	
46	4	Закрепление техники игры по выбору учащихся	07.03.2024	
47	5	Закрепление техники игры по выбору учащихся	13.03.2024	
48	6	Техника безопасности при игре в Футбол. Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в футбол (повторение материала 1 класса)	14.03.2024	
49	7	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	20.03.2024	
50	8	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	21.03.2024	
51	9	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками	27.03.2024	
52	10	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками	28.04.2024	
53	11	Закрепление техники игры по выбору учащихся	03.04.2024	
54	12	Закрепление техники игры по выбору учащихся	04.04.2024	
<b>VI модуль</b>				
55	1	Техника безопасности при игре в Волейбол. Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в волейбол (повторение материала 1 класса)	17.04.2024	
56	2	Подбрасывание мяча на заданную высоту.	18.04.2024	
57	3	Подбрасывание мяча на заданную высоту.	24.04.2024	
58	4	Прямая подача мяча способом снизу	25.04.2024	
59	5	Прямая подача мяча способом снизу	02.05.2024	
60	6	Подача мяча способом сбоку	08.05.2024	
61	7	Подача мяча способом сбоку	15.05.2024	
62	8	Закрепление техники игры по выбору учащихся	16.05.2024	

63	9	Национальные игры, сохраняющие традиции и культурные ценности своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр	22.05.2024	
64	10	Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта .Развитие физических качеств посредством физических упражнений из базовых видов спорта.	23.05.2024	
65	11	Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися	29.05.2024	
66	12	Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися. Подведение итогов за 2 класс. Тест.	30.05.2024	
67		Подвижные игры по выбору	05.06.2024	
68		Подвижные игры по выбору	06.06.2024	

**Физическая культура (2 Б)****I триместр****I модуль**

План

Факт

1	1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Как возникли первые соревнования. Как появились игры с мячом	04.09.2023	
2	2	Как зародились Олимпийские игры. Миф о Геракле	07.09.2023	
3	3	Подвижные игры для освоения спортивных игр. Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга	11.09.2023	
4	4	Правила подвижных игр, помогающих освоить технические приёмы игры в баскетбол. Технические приёмы этих подвижных игр	14.09.2023	
5	5	Правила подвижных игр, помогающих освоить технические приёмы игры в волейбол. Технические приёмы этих подвижных игр	18.09.2023	
6	6	Правила подвижных игр, помогающих освоить технические приёмы игры в футбол. Технические приёмы этих подвижных игр	21.09.2023	
7	7	Игры и занятия в зимнее время года. Как правильно одеваться для зимних прогулок	25.09.2023	
8	8	Влияние физических упражнений на человека. Комплекс упражнений утренней зарядки	28.09.2023	
9	9	Влияние упражнений на определённые группы мышц. Правильная последовательность выполнения упражнений	02.10.2023	
10	10	Броски малого мяча из положения стоя. Броски малого мяча из положения лёжа. Подвижные игры с малым мячом на точность движений	05.10.2023	

**II модуль**

11	1	Закрепление навыков самостоятельного составления комплексов утренней зарядки из хорошо освоенных упражнений	16.10.2023	
12	2	Беседа о технике безопасности на уроке гимнастики. Название гимнастических снарядов. Общеразвивающие упражнения	19.10.2023	
13	3	Техника ранее разученных строевых упражнений (в 1 классе). Повороты кругом переступанием и по ориентирам по команде «Кругом!». Перестроение из шеренги в две шеренги по ориентирам и распоряжению	23.10.2023	



		учителя. Передвижение в колонне с разной дистанцией и различным темпом		
14	4	Фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противходом)	26.10.2023	
15	5	Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Техника выполнения ранее разученных акробатических упражнений (повторение материала 1 класса). Стойка на лопатках, согнув ноги. Стойка на лопатках, выпрямив ноги	30.10.2023	
16	6	Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях. Кувырок вперёд в группировке	02.11.2023	
17	7	Фрагмент акробатической комбинации типа: из положения лёжа на спине, стойка на лопатках, согнув ноги, с последующим выпрямлением, стойка на лопатках, переворот назад в упор стоя на коленях	09.11.2023	
18	8	Фрагмент акробатической комбинации типа: из положения лёжа на спине, стойка на лопатках, согнув ноги, с последующим выпрямлением, стойка на лопатках, переворот назад в упор стоя на коленях	13.11.2023	
19	9	Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине. Вис на согнутых руках. Вис стоя спереди, сзади. Вис завесом одной и вис завесом двумя	16.11.2023	
<b>II триместр</b>				
III модуль				
20	1	Вис на согнутых руках. Вис стоя спереди, сзади. Вис завесом одной и вис завесом двумя	27.11.2023	
21	2	Правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Техника ранее разученных способов передвижения по гимнастической стенке (повторение материала 1 класса)	30.11.2023	
22	3	Лазанье по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз	04.12.2023	
23	4	Техника ранее разученных упражнений, используемых при преодолении полосы препятствий (повторение материала 1 класса).	07.12.2023	
24	5	Горизонтальное передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре. Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов	11.12.2023	

25	6	Ползание по-пластунски, ногами вперёд. Проползание под гимнастическим козлом (конём)	14.12.2023	
26	7	Запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё	18.12.2023	
27	8	Гимнастические эстафеты	21.12.2023	
28	9	Беседа о технике безопасности на уроке легкой атлетики на спортивной площадке. Общеразвивающие упражнения	25.12.2023	
29	10	Техника выполнения ранее разученных беговых упражнений (повторение материала 1 класса). Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности	28.12.2023	
IV модуль				
30	1	Бег с ускорением (на дистанцию 20—30 м). Челночный бег 3x10 м	11.01.2024	
31	2	Техника ранее разученных прыжковых упражнений (повторение материала 1 класса)	15.01.2024	
32	3	Прыжок в высоту с прямого разбега	18.01.2024	
33	4	Правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Бросок большого мяча (1 кг) снизу на дальность двумя руками из положения стоя	22.01.2024	
34	5	Бросок большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя	25.01.2024	
35	6	Правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте	29.01.2024	
36	7	Повторение пройденного материала. Тест	01.02.2024	
37	8	Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики: «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос»	05.02.2024	
38	9	Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики: «Что изменилось?», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч»	08.02.2024	
39	10	Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Вызов номеров», «Шишки-жёлуди-орехи», «Невод»	12.02.2024	

40	11	Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка»	15.02.2024	
<b>III триместр</b>				
<b>V модуль</b>				
41	1	Техника безопасности при игре в Баскетбол. Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в баскетбол (повторение материала 1 класса)	26.02.2024	
42	2	Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперёд.	29.02.2024	
43	3	Остановка в шаге и прыжком	04.03.2024	
44	4	Ведение мяча стоя на месте	07.03.2024	
45	5	Ведение мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге	11.03.2024	
46	6	Закрепление техники игры по выбору учащихся	14.03.2024	
47	7	Закрепление техники игры по выбору учащихся	18.03.2024	
48	8	Техника безопасности при игре в Футбол. Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в футбол (повторение материала 1 класса)	21.03.2024	
49	9	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	25.03.2024	
50	10	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	28.03.2024	
51	11	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками	01.04.2024	
52	12	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками	04.04.2024	
<b>VI модуль</b>				
53	1	Закрепление техники игры по выбору учащихся	15.04.2024	
54	2	Закрепление техники игры по выбору учащихся	18.04.2024	
55	3	Техника безопасности при игре в Волейбол. Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в волейбол (повторение материала 1 класса)	22.04.2024	
56	4	Подбрасывание мяча на заданную высоту.	25.04.2024	
57	5	Подбрасывание мяча на заданную высоту.	27.04.2024	
58	6	Прямая подача мяча способом снизу	02.05.2024	

59	7	Прямая подача мяча способом снизу	06.05.2024	
60	8	Подача мяча способом сбоку	13.05.2024	
61	9	Подача мяча способом сбоку	16.05.2024	
62	10	Закрепление техники игры по выбору учащихся	20.05.2024	
63	11	Национальные игры, сохраняющие традиции и культурные ценности своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр	23.05.2024	
64	12	Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта	27.05.2024	
65	13	Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися. Развитие физических качеств посредством физических упражнений из базовых видов спорта	30.05.2024	
66	14	Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися. Подведение итогов за 2 класс. Тест	03.06.2024	

<b>Физическая культура (3А)</b>					
<b>I триместр</b>					
<b>I модуль</b>			<b>План</b>	<b>Факт</b>	
1	1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживавших на территории Древней Руси. Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей	01.09.2023		
2	2	Понятия «физические упражнения», «комплекс физических упражнений», «травматизм». Целевое назначение комплексов физических упражнений	05.09.2023		
3	3	Самостоятельные наблюдения. Как измерить физическую нагрузку	08.09.2023		
4	4	Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений	12.09.2023		
5	5	Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь	15.09.2023		
6	6	Самостоятельные занятия. Закаливание — обливание, душ	19.09.2023		
7	7	Правила закаливания обливанием и принятием душа	22.09.2023		
8	8	Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур	26.09.2023		
9	9	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	29.09.2023		
10	10	Комплексы дыхательных упражнений.	03.10.2023		
11	11	Гимнастика для глаз	06.10.2023		
<b>II модуль</b>					
12	1	Беседа о технике безопасности на уроке гимнастики, о правилах гигиены. Общеразвивающие упражнения	17.10.2023		

13	2	История возникновения акробатики и гимнастики. Техника ранее освоенных акробатических упражнений (повторение материала 1 и 2 классов): стоек, седов, упоров, приседов, положений лёжа на спине и перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине, кувырков вперёд	20.10.2023	
14	3	Подводящие упражнения для освоения кувырка назад. Кувырок назад с выходом в разные исходные положения	24.10.2023	
15	4	Гимнастический мост из положения лёжа на спине с последующим переходом в исходное положение (лёжа на спине)	27.10.2023	
16	5	Подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку с разной скоростью её вращения	31.10.2023	
17	6	Прыжки на месте через скакалку с изменяющейся скоростью её вращения	03.11.2023	
18	7	Гимнастические эстафеты	07.11.2023	
19	8	Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины. Лазанье по канату в три приёма	10.11.2023	
20	9	Подводящие упражнения для освоения передвижений и поворотов на гимнастическом бревне	14.11.2023	
21	10	Передвижение по бревну ходьбой, приставными шагами правым и левым боком, выпадами и на носках	17.11.2023	
<b>II триместр</b>				
<b>III модуль</b>				
22	1	Повороты на гимнастическом бревне в правую и левую стороны на 90° и 180°	28.11.2023	
23	2	Гимнастические эстафеты	01.12.2023	
24	3	Техника выполнения ранее разученных прикладных упражнений (повторение материала 2 класса)	05.12.2023	

25	4	Передвижение по наклонной скамейке вверх и вниз ходьбой и бегом, приставными шагами правым и левым боком	08.12.2023	
26	5	Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений	12.12.2023	
27	6	Гимнастические эстафеты	15.12.2023	
28	7	Беседа о технике безопасности на уроке легкой атлетики. Общеразвивающие упражнения	19.12.2023	
29	8	Техника ранее освоенных легкоатлетических упражнений (повторение материала 2 класса)	22.12.2023	
30	9	Высокий старт. Бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта	26.12.2023	
31	10	Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги	29.12.2023	
<b>IV модуль</b>				
32	1	Беседа о технике безопасности на уроке легкой атлетики. Общеразвивающие упражнения	09.01.2024	
33	2	Техника ранее освоенных легкоатлетических упражнений (повторение материала 2 класса)	12.01.2024	
34	3	Высокий старт. Бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта	16.01.2024	
35	4	Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги	19.01.2024	
36	5	Беседа о технике безопасности на уроке легкой атлетики. Общеразвивающие упражнения	23.01.2024	
37	6	«Пустое место», «Салки», «Запрещенное движение»	26.01.2024	
38	7	Национальные игры, отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа	30.01.2024	

39	8	Упражнения из национальных подвижных игр, двигательные действия народных танцев и обрядов	02.02.2024	
40	9	Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта	06.02.2024	
41	10	Техника безопасности при игре в Баскетбол. История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол	09.02.2024	
42	11	Ведение баскетбольного мяча ранее разученными способами (повторение материала 2 класса)	13.02.2024	
43	12	Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом	16.02.2024	
<b>III триместр</b>				
<b>V модуль</b>				
44	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди: после отскока от стены; в парах стоя на месте, в парах с передвижением приставным шагом	27.02.2024	
45	2	Бросок мяча двумя руками от груди с места	01.03.2024	
46	3	Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц рук. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц ног	05.03.2024	
47	4	Спортивные игры с элементами баскетбола: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей	12.03.2024	
48	5	Закрепление техники игры по выбору учащихся	15.03.2024	
49	6	Техника безопасности при игре в Футбол. История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол	19.03.2024	
50	7	Совершенствование техники ранее освоенных технических действий игры в футбол (повторение материала 2 класса)	22.03.2024	
51	8	Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперёд	26.03.2024	



52	9	Общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол	29.03.2024	
53	10	Общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол	02.04.2024	
54	11	Закрепление техники игры по выбору учащихся	05.04.2024	
VI модуль				
55	1	Техника безопасности при игре в Волейбол. История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол	16.04.2024	
56	2	Совершенствование техники ранее освоенных способов подачи мяча (повторение материала 2 класса)	19.04.2024	
57	3	Прямая нижняя передача. Приём и передача мяча снизу двумя руками	23.04.2024	
58	4	Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук. Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц рук и спины	26.04.2024	
59	5	Комплекс упражнений для укрепления мышц ног. Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками.	03.05.2024	
60	6	Спортивные игры с элементами волейбола: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта». Физические упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств	07.05.2024	
61	7	Правила игры «Пионербол». Разучивание подачи мяча. Закрепление передач	14.05.2024	
62	8	Закрепление передач и подачи мяча. Разучивание техники игры в «Пионербол»	17.05.2024	
63	9	Закрепление передач и подачи мяча. Разучивание техники игры в «Пионербол»	21.05.2024	
64	10	Закрепление техники игры по выбору учащихся. Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися	24.05.2024	

65	11	Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися. Подведение итогов за 3 класс. Тест	28.05.2024	
66	12	Игры по выбору.	31.05.2024	
67	13	Эстафета.	04.06.2024	
68	14	Простая полоса препятствий.	07.06.2024	

<b>Физическая культура (ЗБ)</b>				
<b>I триместр</b>				
<b>I модуль</b>			<b>План</b>	<b>Факт</b>
1	1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживавших на территории Древней Руси. Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей	06.09.2023	
2	2	Понятия «физические упражнения», «комплекс физических упражнений», «травматизм». Целевое назначение комплексов физических упражнений	07.09.2023	
3	3	Самостоятельные наблюдения. Как измерить физическую нагрузку	13.09.2023	
4	4	Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений	14.09.2023	
5	5	Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь	20.09.2023	
6	6	Самостоятельные занятия. Закаливание — обливание, душ	21.09.2023	
7	7	Правила закаливания обливанием и принятием душа	27.09.2023	
8	8	Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур	28.09.2023	

9	9	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	04.10.2023	
10	10	Комплексы дыхательных упражнений.	05.10.2023	
<b>II модуль</b>				
11	1	Гимнастика для глаз.	18.10.2023	
12	2	Беседа о технике безопасности на уроке гимнастики, о правилах гигиены. Общеразвивающие упражнения	19.10.2023	
13	3	История возникновения акробатики и гимнастики. Техника ранее освоенных акробатических упражнений (повторение материала 1 и 2 классов): стойки, седов, упоров, приседов, положений лёжа на спине и перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине, кувырков вперёд	25.10.2023	
14	4	Подводящие упражнения для освоения кувырка назад. Кувырок назад с выходом в разные исходные положения	26.10.2023	
15	5	Гимнастический мост из положения лёжа на спине с последующим переходом в исходное положение (лёжа на спине)	01.11.2023	
16	6	Подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку с разной скоростью её вращения	02.11.2023	
17	7	Прыжки на месте через скакалку с изменяющейся скоростью её вращения	08.11.2023	
18	8	Гимнастические эстафеты	09.11.2023	
19	9	Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины. Лазанье по канату в три приёма	15.11.2023	
20	10	Подводящие упражнения для освоения передвижений и поворотов на гимнастическом бревне	16.11.2023	
<b>II триместр</b>				

<b>III модуль</b>			
21	1	Передвижение по бревну ходьбой, приставными шагами правым и левым боком, выпадами и на носках	29.11.2023
22	2	Повороты на гимнастическом бревне в правую и левую стороны на 90° и 180°	30.11.2023
23	3	Гимнастические эстафеты	06.12.2023
24	4	Техника выполнения ранее разученных прикладных упражнений (повторение материала 2 класса)	07.12.2023
25	5	Передвижение по наклонной скамейке вверх и вниз ходьбой и бегом, приставными шагами правым и левым боком	13.12.2023
26	6	Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений	14.12.2023
27	7	Гимнастические эстафеты	20.12.2023
28	8	Беседа о технике безопасности на уроке легкой атлетики. Общеразвивающие упражнения	21.12.2023
29	9	Техника ранее освоенных легкоатлетических упражнений (повторение материала 2 класса)	27.12.2023
30	10	Высокий старт. Бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта	28.12.2023
<b>IV модуль</b>			
31	1	Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги	10.01.2024
32	2	Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту с прямого разбега согнув ноги	11.01.2024
33	3	Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги	17.01.2024
34	4	Закрепление техники прыжка	18.01.2024
35	5	Правила простейших соревнований	24.01.2024
36	6	Повторение пройденного материала. Тест	25.01.2024

37	7	«Пустое место», «Салки», «Запрещенное движение»	31.01.2024	
38	8	Национальные игры, отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа	01.02.2024	
39	9	Упражнения из национальных подвижных игр, двигательные действия народных танцев и обрядов	07.02.2024	
40	10	Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта	08.02.2024	
41	11	Техника безопасности при игре в Баскетбол. История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол	14.02.2024	
42	12	Ведение баскетбольного мяча ранее разученными способами (повторение материала 2 класса)	15.02.2024	
<b>III триместр</b>				
<b>V модуль</b>				
43	1	Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом	28.02.2024	
44	2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди: после отскока от стены; в парах стоя на месте, в парах с передвижением приставным шагом	29.02.2024	
45	3	Бросок мяча двумя руками от груди с места	06.03.2024	
46	4	Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц рук. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц ног	07.03.2024	
47	5	Спортивные игры с элементами баскетбола: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей»	13.03.2024	
48	6	Закрепление техники игры по выбору учащихся	14.03.2024	
49	7	Техника безопасности при игре в Футбол. История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол	20.03.2024	

50	8	Совершенствование техники ранее освоенных технических действий игры в футбол (повторение материала 2 класса)	21.03.2024	
51	9	Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперёд	27.03.2024	
52	10	Общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол	28.03.2024	
53	11	Закрепление техники игры по выбору учащихся	03.04.2024	
54	12	Закрепление техники игры по выбору учащихся	04.04.2024	
VI модуль				
55	1	Техника безопасности при игре в Волейбол. История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол	17.04.2024	
56	2	Совершенствование техники ранее освоенных способов подачи мяча (повторение материала 2 класса)	18.04.2024	
57	3	Прямая нижняя передача. Приём и передача мяча снизу двумя руками	24.04.202	
58	4	Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук. Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц рук и спины	25.04.2024	
59	5	Комплекс упражнений для укрепления мышц ног. Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками.	02.05.2024	
60	6	Спортивные игры с элементами волейбола: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта»	08.05.2024	
61	7	Правила игры «Пионербол». Разучивание подачи мяча. Закрепление передач	15.05.2024	
62	8	Закрепление передач и подачи мяча. Разучивание техники игры в «Пионербол»	16.05.2024	
63	9	Физические упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств. Закрепление передач и подачи мяча. Разучивание техники игры в «Пионербол»	22.05.2024	

64	10	Закрепление техники игры по выбору учащихся. Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.	23.05.2024	
65	11	Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися. Подведение итогов за 3 класс. Тест	29.05.2024	
66	12	Игра по выбору.	30.05.2024	
67	13	Эстафета.	05.06.2024	
68	14	Простая полоса препятствий.	06.06.2024	

### Физическая культура (4А)

#### І триместр

#### І модуль

План

Факт

1	1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Развитие физической культуры в России. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта. Необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой	01.09.2023	
2	2	Оценивание физической подготовленности жителей России. Как выполнять тестовые испытания, входящие во вторую ступень комплекса. Знаки отличия ГТО	05.09.2023	
3	3	Цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального физического развития и физической подготовленности	08.09.2023	
4	4	Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств	12.09.2023	
5	5	Оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности в течение учебного года	15.09.2023	

6	6	Физическая нагрузка как мышечная работа, повышающая уровень активности систем организма. Способы регулирования физической нагрузки	19.09.2023	
7	7	Роль отдыха во время выполнения физических упражнений и его значение в регулировании физических нагрузок	22.09.2023	
8	8	Основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой и акробатикой, лёгкой атлетикой	26.09.2023	
9	9	Закаливание организма с помощью воздушных, солнечных ванн и купания в естественных водоёмах. Общие правила проведения закаливающих процедур в естественных условиях	29.09.2023	
10	10	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	03.10.2023	
11	11	Травмы, наиболее часто возникающие на занятиях физической культурой. Способы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах.	06.10.2023	
<b>II модуль</b>				
12	1	Совершенствование техник, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций: из положения лёжа на спине стойка на лопатках с согнутыми ногами и согнувшись с последующим выпрямлением тела	17.10.2023	
13	2	Совершенствование техник, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций: из стойки на лопатках переворот назад в упор стоя на правом (левом) колене, левая (правая) назад	20.10.2023	
14	3	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост	24.10.2023	
15	4	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост	27.10.2023	
16	5	Гимнастические эстафеты	31.10.2023	
17	6	Понятие акробатической комбинации как последовательного выполнения акробатических упражнений разной сложности. Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций. Подводящие упражнения и отдельные элементы (связки) для освоения акробатических комбинаций	03.11.2023	



18	7	Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев	07.11.2023	
19	8	Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд	10.11.2023	
20	9	Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием	14.11.2023	
21	10	Опорный прыжок через гимнастического козла	17.10.2023	
<b>II триместр</b>				
<b>III модуль</b>				
22	1	Перемах толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно	28.11.2023	
23	2	Переворот толчком двумя из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно	01.12.2023	
24	3	Подводящие упражнения и отдельные элементы и связки комбинации на гимнастической перекладине. Техника выполнения комбинации на гимнастической перекладине	05.12.2023	
25	4	Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами переворот назад, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд	08.12.2023	
26	5	Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами переворот назад, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд	12.12.2023	
27	6	Гимнастические эстафеты. Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении гимнастических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью гимнастических упражнений.	15.12.2023	
28	7	Беседа о технике безопасности на уроке легкой атлетики. Общеразвивающие упражнения	19.12.2023	
29	8	Совершенствование техники высокого старта (повторение материала 3 класса)	22.12.2023	

30	9	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике низкого старта. Техника выполнения низкого старта	26.12.2023	
31	10	Техника стартового ускорения. Техника финиширования	29.12.2023	
<b>IV модуль</b>				
32	1	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	09.01.2024	
32	2	Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	12.01.2024	
33	3	Закрепление техники прыжка	16.01.2024	
34	4	Правила простейших соревнований	19.01.2024	
35	5	Повторение пройденного материала. Тест	23.01.2024	
36	6	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	26.01.2024	
37	7	Правила и технические приёмы подвижных игр для совершенствования техники разученных упражнений из базовых видов спорта: «Запрещённое движение»	30.01.2024	
38	8	«Подвижная цель», «Эстафета с ведением футбольного мяча»	02.02.2024	
39	9	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	06.02.2024	
40	10	Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта	09.02.2024	
41	11	Техника безопасности при игре в Баскетбол. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения	13.02.2024	
42	12	Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения	16.02.2024	
<b>III триместр</b>				
<b>V модуль</b>				
43	1	Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча стоя на месте и при передвижении	27.02.2024	
44	2	Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча стоя на месте и при передвижении	01.03.2024	
45	3	Совершенствование техники броска баскетбольного мяча в корзину стоя на месте и после ведения	05.03.2024	

46	4	Совершенствование техники броска баскетбольного мяча в корзину стоя на месте и после ведения	12.03.2024	
47	5	Спортивные игры с элементами баскетбола	15.03.2024	
48	6	Закрепление техники игры по выбору учащихся	19.03.2024	
49	7	Техника безопасности при игре в Футбол. Совершенствование техники удара по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега	22.03.2024	
50	8	Совершенствование техники удара по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега	26.03.2024	
51	9	Совершенствование техники удара по катящемуся мячу стоя на месте и с небольшого разбега	29.03.2024	
52	10	Совершенствование техники удара по катящемуся мячу стоя на месте и с небольшого разбега	02.04.2024	
53	11	Совершенствование техники ведения футбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения	05.04.2024	
VI модуль				
54	1	Совершенствование техники ведения футбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения	16.04.2024	
55	2	Совершенствование техники передачи футбольного мяча стоя на месте и в движении	19.04.2024	
56	3	Совершенствование техники передачи футбольного мяча стоя на месте и в движении	23.04.2024	
57	4	Техника безопасности при игре в Волейбол. Совершенствование техники приёма и передачи мяча через сетку	26.04.2024	
58	5	Совершенствование техники приёма и передачи мяча через сетку	03.05.2024	
59	6	Совершенствование техники приёма и передачи мяча партнёру стоя на месте и в движении	07.05.2024	
60	7	Совершенствование техники приёма и передачи мяча партнёру стоя на месте и в движении	14.05.2024	
61	8	Подача мяча разными способами	17.05.2024	
62	9	Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении легкоатлетических упражнений во время самостоятельных занятий физической	21.05.2024	

		подготовкой. Развитие физических качеств с помощью легкоатлетических упражнений. Контрольное упражнение для проверки развития быстроты, выносливости, развития скоростно-силовых способностей		
63	10	Контрольные упражнения для проверки развития силы. Контрольное упражнение для проверки развития координации движений. Спортивные игры с элементами волейбола.	24.05.2024	
64	11	Закрепление техники игры по выбору учащихся. Подведение итогов за 4 класс. Тест	28.05.2024	
65	12	Простая полоса препятствий.	31.05.2024	
66	13	Игры по выбору.	04.06.2024	
67	14	Эстафета.	07.06.2024	

<b>Физическая культура (4Б)</b>				
<b>I триместр</b>				
<b>I модуль</b>			<b>План</b>	<b>Факт</b>
1	1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Развитие физической культуры в России. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта. Необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой	04.09.2023	
2	2	Оценивание физической подготовленности жителей России. Как выполнять тестовые испытания, входящие во вторую ступень комплекса. Знаки отличия ГТО	06.09.2023	
3	3	Цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального физического развития и физической подготовленности	11.09.2023	
4	4	Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств	13.09.2023	

5	5	Оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности в течение учебного года	18.09.2023	
6	6	Физическая нагрузка как мышечная работа, повышающая уровень активности систем организма. Способы регулирования физической нагрузки	20.09.2023	
7	7	Роль отдыха во время выполнения физических упражнений и его значение в регулировании физических нагрузок	25.09.2023	
8	8	Основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой и акробатикой, лёгкой атлетикой	27.09.2023	
9	9	Закаливание организма с помощью воздушных, солнечных ванн и купания в естественных водоёмах. Общие правила проведения закаливающих процедур в естественных условиях	02.10.2023	
10	10	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	04.10.2023	
<b>II модуль</b>				
11	1	Травмы, наиболее часто возникающие на занятиях физической культурой. Способы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах	16.10.2023	
12	2	Совершенствование техник, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций: из положения лёжа на спине стойка на лопатках с согнутыми ногами и согнувшись с последующим выпрямлением тела	18.10.2023	
13	3	Совершенствование техник, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций: из стойки на лопатках переворот назад в упор стоя на правом (левом) колене, левая (правая) назад	23.10.2023	
14	4	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост	25.10.2023	
15	5	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост	30.10.2023	
16	6	Гимнастические эстафеты. Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении гимнастических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью гимнастических упражнений.	01.11.2023	
17	7	Понятие акробатической комбинации как последовательного выполнения акробатических упражнений разной сложности. Правила самостоятельного освоения акробатических	08.11.2023	

		комбинаций. Подводящие упражнения и отдельные элементы (связки) для освоения акробатических комбинаций		
18	8	Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев	13.11.2023	
19	9	Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд	15.11.2023	
<b>II триместр</b>				
<b>III модуль</b>				
20	1	Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием	27.11.2023	
21	2	Опорный прыжок через гимнастического козла	29.11.2023	
22	3	Перемах толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно	04.12.2023	
23	4	Переворот толчком двумя из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно	06.12.2023	
24	5	Подводящие упражнения и отдельные элементы и связки комбинации на гимнастической перекладине. Техника выполнения комбинации на гимнастической перекладине	11.12.2023	
25	6	Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами переворот назад, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд	13.12.2023	
26	7	Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами переворот назад, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд	18.12.2023	
27	8	Гимнастические эстафеты	20.12.2023	
28	9	Беседа о технике безопасности на уроке легкой атлетики. Общеразвивающие упражнения	25.12.2023	
29	10	Совершенствование техники высокого старта (повторение материала 3 класса)	27.12.2023	
<b>IV модуль</b>				
30	1	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике низкого старта Техника выполнения низкого старта	10.01.2024	

31	2	Техника стартового ускорения. Техника финиширования	15.01.2024	
32	3	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	17.01.2024	
33	4	Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	22.01.2024	
34	5	Закрепление техники прыжка	24.01.2024	
35	6	Правила простейших соревнований	29.01.2024	
36	7	Повторение пройденного материала. Тест	31.01.2024	
37	8	Правила и технические приёмы подвижных игр для совершенствования техники разученных упражнений из базовых видов спорта: «Запрещённое движение»	05.02.2024	
38	9	«Подвижная цель», «Эстафета с ведением футбольного мяча»	07.02.2024	
39	10	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	12.02.2024	
40	11	Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта	14.02.2024	
<b>III триместр</b>				
V модуль				
41	1	Техника безопасности при игре в Баскетбол. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения	26.02.2024	
42	2	Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения	28.02.2024	
43	3	Техника Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча стоя на месте и при передвижении	04.03.2024	
44	4	Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча стоя на месте и при передвижении	06.03.2024	
45	5	Совершенствование техники броска баскетбольного мяча в корзину стоя на месте и после ведения	11.03.2024	
46	6	Совершенствование техники броска баскетбольного мяча в корзину стоя на месте и после ведения	12.03.2024	
47	7	Спортивные игры с элементами баскетбола	18.03.2024	
48	8	Закрепление техники игры по выбору учащихся	20.03.2024	
49	9	Техника безопасности при игре в Футбол. Совершенствование техники удара по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега	25.03.2024	

50	10	Совершенствование техники удара по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега	27.03.2024	
51	11	Совершенствование техники удара по катящемуся мячу стоя на месте и с небольшого разбега	01.04.2024	
52	12	Совершенствование техники удара по катящемуся мячу стоя на месте и с небольшого разбега	03.04.2024	
VI модуль				
53	1	Совершенствование техники ведения футбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения	15.04.2024	
54	2	Совершенствование техники ведения футбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения	17.04.2024	
55	3	Совершенствование техники передачи футбольного мяча стоя на месте и в движении	22.04.2024	
56	4	Совершенствование техники передачи футбольного мяча стоя на месте и в движении	24.04.2024	
57	5	Техника безопасности при игре в Волейбол. Совершенствование техники приёма передачи мяча через сетку	06.05.2024	
58	6	Совершенствование техники приёма и передачи мяча через сетку	08.05.2024	
59	7	Совершенствование техники приёма и передачи мяча партнёру стоя на месте и в движении	13.05.2024	
60	8	Совершенствование техники приёма и передачи мяча партнёру стоя на месте и в движении	15.05.2024	
61	9	Подача мяча разными способами	20.05.2024	
62	10	Подача мяча разными способами. Контрольные упражнения для проверки развития силы. Контрольное упражнение для проверки развития координации движений	22.05.2024	
63	11	Спортивные игры с элементами волейбола. Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении легкоатлетических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью легкоатлетических упражнений. Контрольное упражнение для проверки развития быстроты, выносливости, развития скоростно-силовых способностей	27.05.2024	



64	12	Закрепление техники игры по выбору учащихся. Подведение итогов за 4 класс. Тест	29.05.2024	
65	13	Игры по выбору.	03.06.2024	
66	14	Эстафета.	05.06.2024	

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Выберите учебные материалы

Введите свой вариант

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Введите данные : программы «Физическая культура : 1-4 классы» УМК «Начальная школа 21 века» под редакцией Т.В.Петровой ,Ю.А.Копылова, Н.В.Полянский, С.С.Петрова.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Введите данные: <https://resh.edu.ru>