

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения 1а	Дата изучения 1б	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений	1			02.09	02.09	
2	Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль	1			04.09	04.09	
3	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1			07.09	07.09	
4	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	1			09.09	09.09	
5	Основные направления	1			11.09	11.09	

	физической культуры и спорта						
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1			14.09	14.09	
7	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1			16.09	16.09	
8	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе	1			18.09	18.09	
9	Техника выполнения основных строевых команд	1			21.09	21.09	
10	Техника выполнения строевых упражнений	1			23.09	23.09	
11	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1			25.09	25.09	

12	Принципы закаливания	1			28.09	28.09	
13	Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1			30.09	30.09	
14	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1			02.10	02.10	
15	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр	1			05.10	05.10	
16	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1			07.10	07.10	
17	Проектирование и выполнение игровых заданий	1			09.10	09.10	
18	Виды танцевальных движений	1			12.10	12.10	
19	Основные элементы физических упражнений	1			14.10	14.10	
20	Организующие команды и приемы при построении,	1			16.10	16.10	

	передвижении, расчёте						
21	Техника выполнения гимнастического шага	1			19.10	19.10	
22	Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе	1			21.10	21.10	
23	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе	1			23.10	23.10	
24	Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперёд, в сторону	1			06.11	06.11	
25	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1			09.11	09.11	
26	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1			11.11	11.11	
27	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1			13.11	13.11	
28	Характерные ошибки при	1			16.11	16.11	

	выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата						
29	Техника выполнения упражнений для формирования стопы	1			18.11	18.11	
30	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава	1			20.11	20.11	
31	Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности мышц стопы	1			23.11	23.11	
32	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп	1			25.11	25.11	
33	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц стопы	1			27.11	27.11	
34	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1			30.11	30.11	
35	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1			02.12	02.12	
36	Методика составления	1			04.12	04.12	

	комбинаций упражнений						
37	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1			07.12	07.12	
38	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1			09.12	09.12	
39	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины	1			11.12	11.12	
40	Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины	1			14.12	14.12	
41	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника	1			16.12	16.12	
42	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса	1			18.12	18.12	
43	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации	1			21.12	21.12	
44	Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1			23.12	23.12	
45	Техника выполнения	1			25.12	25.12	

	подскоков и прыжков через скакалку						
46	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1			28.12	28.12	
47	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли	1			30.12	30.12	
48	Техника выполнения танцевальных шагов	1			11.01	11.01	
49	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо	1			13.01	13.01	
50	Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях	1			15.01	15.01	
51	Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1			18.01	18.01	
52	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1			20.01	20.01	
53	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1			22.01	22.01	

54	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1			25.01	25.01	
55	Основные правила участия в музыкально- сценических играх	1			27.01	27.01	
56	Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1			29.01	29.01	
57	Основные правила проведения ролевых подвижных игр	1			01.02	01.02	
58	Ролевые подвижные игры	1			03.02	03.02	
59	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1			05.02	05.02	
60	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности	1			08.02	08.02	
61	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх	1			10.02	10.02	
62	Эстетическое воспитание на уроках физической	1			12.02	12.02	

	культуры: передача образа движением						
63	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение музыкального ритма	1			22.02	22.02	
64	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение	1			24.02	24.02	
65	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям	1			26.02	26.02	
66	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости	1			01.03	01.03	
67	Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей	1			03.03	03.03	
68	Игры с гимнастическим предметом	1			05.03	05.03	
69	Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1			10.03	10.03	

70	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами	1			12.03	12.03	
71	Спортивные эстафеты со скакалкой	1			15.03	15.03	
72	Спортивные эстафеты с мячом	1			17.03	17.03	
73	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом)	1			19.03	19.03	
74	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скакалкой)	1			22.03	22.03	
75	Организующие команды при построении	1			24.03	24.03	
76	Организующие команды при передвижении, перестроении	1			26.03	26.03	
77	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1			05.04	05.04	
78	Техника выполнения	1			07.04	07.04	

	гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки						
79	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости	1			09.04	09.04	
80	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1			12.04	12.04	
81	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1			14.04	14.04	
82	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1			16.04	16.04	
83	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1			19.04	19.04	

84	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1			21.04	21.04	
85	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1			23.04	23.04	
86	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1			26.04	26.04	
87	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1			28.04	28.04	
88	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1			30.04	30.04	
89	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1			05.05	05.05	
90	Техника выполнения гимнастической разминки	1			07.05	07.05	

	у опоры: приставные шаги в сторону и поворот						
91	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника	1			12.05	12.05	
92	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной	1			14.05	14.05	
93	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1			17.05	17.05	
94	Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону	1			19.05	19.05	
95	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой	1			21.05	21.05	
96	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника двумя руками	1			24.05	24.05	
97	Техника выполнения	1			26.05	26.05	

	подводящих упражнений к выполнению шпагатов						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	97		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения 2а	Дата изучения 2б	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Гармоничное физическое развитие. Знакомство с формами контрольных измерений массы и длины своего тела	1			02.09	01.09	Стр12
2	Осанка и ее влияние на здоровье человека. Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки	1			03.09	02.09	Стр14
3	Олимпийское движение: история и современность. Структура российского спортивного движения	1			09.09	08.09	Стр17

4	Общеразвивающие музыкально-сценические игры. Русские народные танцевальные движения	1			10.09	09.09	Стр18
5	Общая характеристика плавания. Правила поведения в бассейне. Элементы плавания. Характерные ошибки при освоении основных элементов плавания	1			16.09	15.09	Стр20
6	Методика наблюдений за динамикой своего физического развития. Осанка и ее влияние на физическое здоровье. Методика контроля осанки	1			17.09	16.09	стр
7	Краткая характеристика основных физических качеств. Различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств. Отбор и составление упражнений основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических	1			23.09	22.09	стр

	качеств и способностей						
8	Здоровый образ жизни и способы его формирования	1			24.09	23.09	стр
9	Проектирование и модернизация ролевых игр и спортивных эстафет	1			30.09	29.09	стр
10	Практика проведения общеразвивающих, спортивных, туристических игр и игровых заданий, спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1			01.10	30.09	стр
11	Практика проведения ролевых игр	1			07.10	06.10	стр
12	Практика выполнения организующих команд и приёмов	1			08.10	07.10	стр
13	Техника выполнения упражнений общей разминки. Практика выполнения упражнений общей разминки	1			14.10	13.10	стр
14	Техника выполнения гимнастического шага с контролем дыхания.	1			15.10	14.10	стр

	Техника выполнения гимнастического бега с контролем дыхания						
15	Основные правила выполнения упражнений общей разминки	1			21.10	20.10	стр
16	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1			22.10	21.10	стр
17	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1			05.11	10.11	стр
18	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины, для разогревания мышц спины	1			11.11	11.11	стр
19	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития гибкости позвоночника, для развития подвижности плечевого пояса	1			12.11	17.11	стр
20	Техника выполнения упражнений партерной	1			18.11	18.11	стр

	разминки для развития подвижности в тазобедренных суставах						
21	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития координации	1			19.11	24.11	стр
22	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1			25.11	25.11	стр
23	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития координации	1			26.11	01.12	стр
24	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития гибкости	1			02.12	02.12	стр
25	Техника выполнения базовых упражнений на равновесие у опоры	1			03.12	08.12	стр
26	Техника выполнения приставных шагов и поворотов у опоры	1			09.12	09.12	стр
27	Техника выполнения приземления после прыжка	1			10.12	15.12	стр

28	Составление и комбинирование упражнений разминки у опоры	1			16.12	16.12	стр
29	Основные правила выполнения акробатических упражнений	1			17.12	22.12	стр
30	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперед, кувырок назад	1			23.12	23.12	стр
31	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: шпагат продольный, поперечный, колесо	1			24.12	29.12	стр
32	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: «мост» из положения сидя, «мост» из положения стоя, подъем из положения «мост»	1			30.12	30.12	стр
33	Основные правила выполнения упражнений	1			13.01	12.01	стр

	с гимнастическими предметами						
34	Практика выполнения ранее изученных упражнений с гимнастическими предметами	1			14.01	13.01	стр
35	Техника выполнения удержания скакалки; вращения сложенной вдвое скакалки в различных плоскостях; броска и ловли скакалки	1			20.01	19.01	стр
36	Техника выполнения высоких прыжков вперёд через скакалку с двойным махом вперёд	1			21.01	20.01	стр
37	Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча, серии отбивов мяча	1			27.01	26.01	стр
38	Составление комбинаций упражнений основной гимнастики	1			28.01	27.01	стр
39	Комбинации с упражнениями общей разминки	1			03.02	02.02	стр
40	Комбинации с упражнениями партерной разминки	1			04.02	03.02	стр

41	Комбинации с упражнениями разминки у опоры	1			10.02	09.02	стр
42	Комбинации с упражнениями с гимнастическими предметами	1			11.02	10.02	стр
43	Комбинации с акробатическими упражнениями	1			17.02	16.02	стр
44	Комбинации различных гимнастических и акробатических упражнений с танцевальными шагами	1			18.02	17.02	стр
45	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в музыкально-сценических и ролевых играх, в туристических играх и игровых заданиях, в спортивных эстафетах	1			24.02	24.02	стр
46	Практика применения правил безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности в играх и	1			25.02	02.03	стр

	игровых заданиях						
47	Музыкально-сценические и ролевые игры	1			03.03	03.03	стр
48	Туристические игры и спортивные эстафеты	1			04.03	09.03	стр
49	Основные принципы и правила участия в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности. Практика применения правил техники безопасности при участии в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1			10.03	16.03	стр
50	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов	1			11.03	17.03	стр
51	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности с гимнастическими	1			17.03	23.03	стр

	предметами						
52	Основные организующие команды и приемы. Техника выполнения действий при строевых командах	1			18.03	24.03	стр
53	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бег вперед, назад, подскоки	1			24.03	06.04	стр
54	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок	1			25.03	07.04	стр
55	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: повороты, равновесие	1			07.04	13.04	стр
56	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бросок и ловля гимнастического предмета	1			08.04	14.04	стр
57	Техника выполнения	1			14.04	20.04	стр

	упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного бега						
58	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков: бега на короткие дистанции (30 м)	1			15.04	21.04	стр
59	Техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета	1			21.04	27.04	стр
60	Техника выполнения прыжка в группировке с полуповоротом всего тела толчком с двух ног. Техника выполнения прыжка с выбросом ноги вперед	1			22.04	28.04	стр
61	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту)	1			28.04	04.05	стр
62	Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость	1			29.04	05.05	стр
63	Туристические игры для	1			05.05	11.05	стр

	тренировки координационных способностей, ловкости, точности, координации движений						
64	Игровые задания на проложение маршрута туристического похода на карте местности, по сбору рюкзака для туристического похода	1			06.05	12.05	стр
65	Контрольно-тестовые упражнения	1			12.05	18.05	стр
66	Демонстрация группового показательного выступления	1			13.05	19.05	стр
67	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно- скоростные способности: прыжок в длину с места толчком с двух ног; метание мяча в заданную плоскость	1			19.05	25.05	стр
68	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на	1			20.05	26.05	стр

	координационно- скоростные способности: прыжок в длину с места толчком с двух ног; метание мяча в заданную плоскость						
69	Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности. Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях	1			26.05		стр
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0			

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия За	Дата изучен ия Зб	Дата изуче ния Зв	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контр ольны е работ ы	Пра кти ческ ие рабо ты				
1	Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие. Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений	1			04.09	04.09	04.09	стр
2	Классификация физических упражнений. Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании	1			07.09	07.09	07.09	стр
3	Подводящие упражнения и их назначение	1			11.09	11.09	11.09	стр
4	Правила дыхания в воде при плавании	1			14.09	14.09	14.09	стр
5	Техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	1			18.09	18.09	18.09	стр
6	Виды спортивных стилей плавания	1			21.09	21.09	21.09	стр
7	Техника спортивных стилей плавания	1			25.09	25.09	25.09	стр

8	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки, из партерной разминки и разминки у опоры	1			28.09	28.09	28.09	стр
9	Техника выполнения танцевальных движений	1			02.10	02.10	02.10	стр
10	Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях	1			05.10	05.10	05.10	стр
11	Техника выполнения физических упражнений для формирования навыков плавания	1			09.10	09.10	09.10	стр
12	Методика моделирования комбинаций гимнастических упражнений	1			12.10	12.10	12.10	стр
13	Составление правил новых игр и спортивных эстафет. Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры	1			16.10	16.10	16.10	стр
14	Строевые команды: построения, перестроения	1			19.10	19.10	19.10	стр
15	Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки. Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным	1			23.10	23.10	23.10	стр

	увеличением нагрузки							
16	Практика применения методики измерения пульса при увеличении нагрузки; техники дыхания при выполнении упражнений; методики контроля осанки	1			06.11	06.11	06.11	стр
17	Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки	1			09.11	09.11	09.11	стр
18	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки	1			13.11	13.11	13.11	стр
19	Техника выполнения гимнастических упражнений разминки у опоры	1			16.11	16.11	16.11	стр
20	Техника выполнения акробатических упражнений	1			20.11	20.11	20.11	стр
21	Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1			23.11	23.11	23.11	стр
22	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы, для укрепления мышц ног	1			27.11	27.11	27.11	стр
23	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного	1			30.11	30.11	30.11	стр

	пресса, мышц спины, для развития гибкости позвоночника							
24	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук, мышц плечевого пояса	1			04.12	04.12	04.12	стр
25	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава, тазобедренного сустава	1			07.12	07.12	07.12	стр
26	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава	1			11.12	11.12	11.12	стр
27	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног, подвижности коленного сустава	1			14.12	14.12	14.12	стр
28	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей. Составление	1			18.12	18.12	18.12	стр

	комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей							
29	Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей	1			21.12	21.12	21.12	стр
30	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений общей, партерной разминки, разминки у опоры для развития координационно-скоростных способностей	1			25.12	25.12	25.12	стр
31	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей	1			28.12	28.12	28.12	стр
32	Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде	1			11.01	11.01	11.01	стр
33	Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные	1			15.01	15.01	15.01	стр

	способности							
34	Игровые задания на выполнение физических упражнений	1			18.01	18.01	18.01	стр
35	Построения и перестроения в шеренги, повороты в строю. Перемещения с помощью танцевальных движений	1			22.01	22.01	22.01	стр
36	Акробатические упражнения для перемещений	1			25.01	25.01	25.01	стр
37	Игры с выталкиванием	1			29.01	29.01	29.01	стр
38	Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой, сидя спина к спине, ноги в упор	1			01.02	01.02	01.02	стр
39	Игры в перетягивания соперника в свою сторону	1			05.02	05.02	05.02	стр
40	Игры за овладение у соперника предметом одной рукой, двумя руками	1			08.02	08.02	08.02	стр
41	Игры на устойчивость	1			12.02	12.02	12.02	стр
42	Туристическая игры «Пройди по бревну», «Сквозь бурелом». Игровое задание: собери рюкзак в поход	1			15.02	15.02	15.02	стр
43	Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов	1			19.02	19.02	19.02	стр
44	Техника выполнения специальных упражнений: прыжки	1			22.02	22.02	22.02	стр

45	Техника выполнения прыжков через скакалку	1			26.02	26.02	26.02	стр
46	Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов	1			01.03	01.03	01.03	стр
47	Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов	1			05.03	05.03	05.03	стр
48	Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости	1			12.03	12.03	12.03	стр
49	Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО	1			15.03	15.03	15.03	стр
50	Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений. Демонстрация комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов	1			19.03	19.03	19.03	стр
51	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц	1			22.03	22.03	22.03	стр
52	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей	1			26.03	26.03	26.03	стр
53	Техника выполнения упражнений	1			05.04	05.04	05.04	стр

	на силу, гибкость, координационно-скоростные способности по специализации вида спорта							
54	Проектная деятельность по подготовке личного выступления	1			09.04	09.04	09.04	стр
55	Проектная деятельность по подготовке группового упражнения	1			12.04	12.04	12.04	стр
56	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости	1			16.04	16.04	16.04	стр
57	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных способностей	1			19.04	19.04	19.04	стр
58	Освоение и демонстрация техники формирования навыков плавания, дыхания в воде	1			23.04	23.04	23.04	стр
59	Освоение и демонстрация техники стилей спортивного плавания	1			26.04	26.04	26.04	стр
60	Методика оценки изменений показателей скорости при плавании на определенное расстояние	1			30.04	30.04	30.04	стр
61	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту)	1			07.05	07.05	07.05	стр

62	Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость	1			14.05	14.05	14.05	стр
63	Туристические игры для тренировки координационных способностей, ловкости, точности, координации движений	1			17.05	17.05	17.05	стр
64	Игровые задания на проложение маршрута туристического похода на карте местности, по сбору рюкзака для туристического похода	1			21.05	21.05	21.05	стр
65	Контрольно-тестовые упражнения	1			24.05	24.05	24.05	стр
66	Демонстрация группового показательного выступления	1						
67	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-скоростные способности: прыжок в длину с места толчком с двух ног; метание мяча в заданную плоскость	1						
68	Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности. Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях	1						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		65		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния 4а	Дата изуче ния 4б	Дата изучения 4в	Электронн ые цифровые образовате льные ресурсы
		Всего	Контр ольн ые работ ы	Практ ически е работ ы				
1	Характеристика физической культуры, ее роли в общей культуре человека. Задачи спорта и задачи физической культуры. Важные навыки жизнедеятельности человека	1			04.09	03.09	04.09	стр
2	Туристическая деятельность	1			07.09	07.09	07.09	стр
3	Строевые команды. Строевые упражнения	1			11.09	10.09	11.09	стр
4	Основные правила безопасного поведения на уроке физической культуры. Направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания	1			14.09	14.09	14.09	стр
5	Классификация физических упражнений по целевому назначению. Техника выполнения упражнений для тестирования результатов развития	1			18.09	17.09	18.09	стр

	физических качеств и способностей							
6	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями: общая разминка, партерная разминка, разминка у опоры	1			21.09	21.09	21.09	стр
7	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями: игры и игровые задания	1			25.09	24.09	25.09	стр
8	Способы демонстрация полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1			28.09	28.09	28.09	стр
9	Методы определения динамики развития гибкости и координационно-скоростных способностей	1			02.10	01.10	02.10	стр
10	Проектирование новых игр и игровых заданий, способов демонстрации полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1			05.10	05.10	05.10	стр
11	Моделирование комплексов упражнений на развитие гибкости и увеличения эластичности мышц	1			09.10	08.10	09.10	стр
12	Моделирование комплексов упражнений на развитие координационно-скоростных способностей и меткости	1			12.10	12.10	12.10	стр
13	Моделирование комплексов упражнений на развитие моторики; на увеличение	1			16.10	15.10	16.10	стр

	подвижности суставов, формирование стопы и осанки; на укрепление мышц тела. Моделирование игр и игровых заданий с выполнением комплексов физических упражнений							
14	Туристическая деятельность: базовое снаряжение для похода, составление маршрута, ориентирование на местности	1			19.10	19.10	19.10	стр
15	Типичные ошибки при выполнении специальных комплексов упражнений основной гимнастики	1			23.10	22.10	23.10	стр
16	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц спины	1			06.11	05.11	06.11	стр
17	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц ног	1			09.11	09.11	09.11	стр
18	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц рук	1			13.11	12.11	13.11	стр
19	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц живота	1			16.11	16.11	16.11	стр
20	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие гибкости позвоночника	1			20.11	19.11	20.11	стр
21	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности тазобедренных суставов; на развитие подвижности коленных и голеностопных суставов; на развитие эластичности мышц ног	1			23.11	23.11	23.11	стр

22	Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов акробатических упражнений для развития координации. Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов танцевальных шагов для развития координации	1			27.11	26.11	27.11	стр
23	Проектирование правил новых ролевых спортивных эстафет. Участие в спортивных эстафетах по ролям	1			30.11	30.11	30.11	стр
24	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий: утренняя гимнастика, тренировочные занятия	1			04.12	03.12	04.12	стр
25	Техника выполнения строевого, походного шага, практика выполнения строевых команд. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп при выполнении спортивных упражнений	1			07.12	07.12	07.12	стр
26	Составление комплекса базовых	1			11.12	10.12	11.12	стр

	упражнений гимнастики для общей разминки. Демонстрация программы с базовыми упражнениями гимнастики для общей разминки							
27	Техника выполнения перемещений: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги	1			14.12	14.12	14.12	стр
28	Составление и демонстрация программ с базовыми упражнениями для физкультурминуток на воздухе и в зале	1			18.12	18.12	18.12	стр
29	Моделирование комплексов упражнений общей гимнастики по видам разминки	1			21.12	21.12	21.12	стр
30	Типичные ошибки при выполнении спортивных и туристических упражнений	1			25.12	25.12	25.12	стр
31	Техника выполнения спортивных и туристических упражнений для укрепления отдельных мышечных групп. Техника выполнения туристических физических упражнений. Игровые задания по туристической деятельности	1			28.12	28.12	228.12	стр
32	Жизненно важные навыки и умения на уроках физической культуры. Практика наблюдения за динамикой развития физических качеств и способностей. Проектирование индивидуальной образовательной траектории для эффективного развития физических качеств и способностей. Составление комплексов утренней гимнастики,	1			11.01	11.01	11.01	стр

	физкультминутки по целевым задачам							
33	Техника выполнения комплексов перемещений	1			15.01	15.01	15.01	стр
34	Организация проведения спортивных ролевых игр	1			18.01	18.01	18.01	стр
35	Демонстрация универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	1			22.01	22.01	22.01	стр
36	Правила организации и проведения туристических игр. Организация и проведение туристических игр	1			25.01	25.01	25.01	стр
37	Подготовка к демонстрации личных результатов при выполнении игровых заданий. Демонстрация личных результатов при выполнении игровых заданий	1			29.01	29.01	29.01	стр
38	Техника синхронного выполнения физических упражнений. Выполнение упражнений под ритм и счет	1			01.02	01.02	01.02	стр
39	Техника взаимодействия и сотрудничества в группах	1			05.02	05.02	05.02	стр
40	Виды стилей плавания	1			08.02	08.02	08.02	стр
41	Техника удержания на воде	1			12.02	12.02	12.02	стр
42	Техника дыхания при плавании	1			15.02	15.02	15.02	стр
43	Техника выполнения комплексов имитационных упражнений на суше	1			19.02	19.02	19.02	стр
44	Техника выполнения комплексов специальных упражнений в воде	1			22.02	22.02	22.02	стр

45	Техника выполнения упражнений для освоения техники спортивных способов плавания	1			26.02	26.02	26.02	стр
46	Техника выполнения упражнений для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды	1			01.03	01.03	01.03	стр
47	Техника выполнения погружения в воду с головой	1			05.03	05.03	05.03	стр
48	Техника выполнения подныривания и открывания глаз в воде	1			12.03	12.03	12.03	стр
49	Техника выполнения всплывания и лежания на воде	1			15.03	15.03	15.03	стр
50	Техника выполнения выдохов в воду	1			19.03	19.03	19.03	стр
51	Техника выполнения скольжения в воде	1			22.03	22.03	22.03	стр
52	Техника выполнения упражнений с использованием плавательных досок	1			26.03	26.03	26.03	стр
53	Техника выполнения упражнений с использованием, гимнастических палок	1			05.04	05.04	05.04	стр
54	Техника удержания скакалки при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1			09.04	09.04	09.04	стр
55	Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1			12.04	12.04	12.04	стр
56	Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом	1			16.04	16.04	16.04	стр
57	Демонстрация техники выполнения равновесий, поворотов, прыжков	1			19.04	19.04	19.04	стр

58	Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений	1			23.04	23.04	23.04	стр
59	Техника выполнения акробатических упражнений. Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	1			26.04	26.04	26.04	стр
60	Освоение танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах	1			30.04	30.04	30.04	стр
61	Участие в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях	1			07.05	07.05	07.05	стр
62	Сдача нормативов ГТО II ступени	1			14.05	14.05	14.05	стр
63	Проектирование и демонстрация спортивных игр, игровых заданий и спортивных эстафет	1			17.05	17.05	17..05	стр
64	Техника выполнения в ритм/на счёт, на музыкальный такт упражнений, танцевальных движений	1			21.05	21.05	21.05	стр
65	Проектирование и демонстрация туристических физических игр, игровых заданий. Приёмы безопасной жизнедеятельности на природе	1			24.05	24.05	24.05	стр

66	Демонстрация контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости, координации	1						
67	Подготовка к демонстрации показательного выступления	1						
68	Показательное выступление	1						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		65		

