

РАССМОТРЕНО

УТВЕРЖДЕНО

Педагогическим советом АНОО  
«Областной технолицей  
им. В.И. Долгих»  
Протокол  
от « » августа 2023 г. №

приказом директора автономной некоммерческой  
общеобразовательной организации «Областной  
технолицей им. В.И. Долгих»  
от « » августа 2023 г. №

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

автономной некоммерческой общеобразовательной организации  
«Областной технолицей им. В. И. Долгих»

**учебного предмета  
«Физическая культура»**

для обучающихся 1 – 4 классов  
на 2023–2024 учебный год

Учителя: Демин Дмитрий Михайлович  
Кириленко Елена Валерьевна  
Михайло Станойлович  
Трубникова Анна Викторовна  
Щербаков Михаил Евгеньевич

Московская область,  
г.о. Истра,  
с. Павловская Слобода,  
2023 г.

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования подготовлена на основе ФГОС Начального общего образования Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373 (ред. от 11.12.2020) зарегистрировано в Минюсте России 22 декабря 2009 г. N 15785) (далее — ФГОС НОО), ФГОС начального общего образования, утвержденный приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 286; Федеральной образовательной программы (Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»).

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

---

Личностные, метапредметные и предметные результаты представлены с учётом особенностей преподавания физической культуры в системе основного начального образования с учётом теоретико-методических основ построения процесса физического воспитания в рамках основной учебной программы.

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

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся. Модули, включенные в программу, представляют собой самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все запросы современного общества и отвечает всем требуемым функциям:

Приобщение детей к занятиям физической культурой, воспитание национально-культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с ограниченными возможностями. Повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Ценностные ориентиры программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести диалог и работать в команде.

Принципы и особенности содержания программы:

Принцип систематичности и последовательности предполагает учитывать влияние наиболее эффективных средств и методов на достижение целей преподавания предмета «Физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся. Важно при этом соблюдать целостность учебно-воспитательного процесса по данному предмету. Данный принцип направлен на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально-важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.

Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателей предполагает преемственность как между разными ступенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения. Реализация этого принципа в Программе обеспечивается за счет её ступенчатого и многоуровневого построения.

Принцип доступности и индивидуализации предполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно-спортивного образования в элементы опыта личности обучающегося, которые адекватны состоянию его здоровья, возрастным, психо-физиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленности физкультурных и спортивных предпочтений.

Принцип вариативности в организации образовательной деятельности является одним из фундаментальных характеристик нового качественного обеспечения образования школьников по предмету «Физическая культура», предполагает многообразие и гибкость используемых в Программе форм, средств и методов обучения, реализуемых в зависимости от особенностей региона, типа образовательного учреждения, состояния материально-технической базы, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся.

Принцип минимакса в организации образовательной деятельности, является возможностью предоставления обучающемуся освоения содержания полного курса на максимальном уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечивая, при этом, усвоение содержание курса на уровне социально – безопасного минимума.

Соблюдение дидактических правил – «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному», ориентированных на выбор и планирование учебного материала в соответствии с постепенным освоением основ теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности.

Системно – деятельностный подход педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала. Цель - формирование у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, учитывая взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

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

Целями изучения физической культуры по программам начального общего образования являются:

Обеспечить охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия

Обеспечить развитие физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности.

Обеспечить психолого-педагогическую поддержку семье и повышение компетентности родителей в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности.

Достижение детьми на этапе завершения начального образовательного учреждения уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения образовательных программ среднего общего образования.

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

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения.

Содержание учебного предмета «Физическая культура», представленное в рабочей программе, соответствует ФГОС НОО и ФОП НОО. На уровне начального общего образования предметная область «Физическая культура» представлена учебными предметами «Физическая культура», «Плавание», «Бальные танцы» или «Единоборства» входящим в обязательную часть учебного плана начального общего образования на изучение которого ориентировочно отводится 105 часов в год. (3 часа в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

Содержание программы учебного предмета разработано в соответствии с требованиями ФГОС, современной дидактики и возрастных особенностей обучающихся. Включает в себя национально-региональный компонент и направлен на решение всего объема задач системы физического воспитания. Особенностью программы является модернизация учебного процесса и образовательной среды. Содержание учебного предмета включает в себя использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей к требованиям и вызовам современного общества.

### **Знания о физической культуре, спорте и их истории**

Понятие «физическая культура», знания о физических упражнениях с оздоровительной направленностью, знания об основах здорового образа жизни и основах техники безопасности на уроках физической культуры и занятиях по плаванию. Знания о «связи физических упражнений с двигательными действиями животных и трудовыми действиями древних людей», в том числе знания о прикладности изучаемых двигательных умений и навыков. Базовые знания об истории «олимпийского движения и спорта». Основопологающие знания о принципах лидерства и «Fair Play» в сфере физической культуры и спорта. Понятийный аппарат разделов в соответствии с программой: «Гимнастика, плавание, лыжная подготовка и легкая атлетика»

### **Способы самостоятельной деятельности**

Режим дня и правила его составления и соблюдения. Знания о средствах физической культуры и способах их применения.

### **Физическое совершенствование**

#### Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой (УГГ, Физкульт-паузы, Физкультминутки). Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

#### Спортивно-оздоровительная деятельность

#### Модуль 1. Легкая атлетика

#### **Легкая атлетика:**

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега. Метание спортивного снаряда на дальность и в цель. Подлезания, пролезания. Бег на короткую дистанцию.

### **Спортивные и подвижные игры:**

Изучение техники безопасности при проведении подвижных игр, подвижные игры из перечня подвижных игр изложенного в методической литературе преподавателя. Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола, в простых условиях Ведение мяча на месте, в движении, Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча. Передачи мяча: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью. Остановки катящегося мяча: внутренней стороной стопы, подошвой. Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Вбрасывание мяча. Ловля мяча: снизу, сверху, сбоку. Броски мяча сверху, сбоку, снизу, и двумя руками. Эстафеты, учебные игры.

### Модуль 2. Гимнастика

#### **Гимнастика с основами строевых упражнений:**

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

#### **Гимнастические упражнения:**

Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

#### **Акробатические упражнения:**

Подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами, кувырки вперед, назад, через правое/левое плечо.

### Модуль 3. Плавание

#### **Техника безопасности на занятиях по плаванию:**

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне, предупреждение несчастных случаев, заболеваний при занятиях плаванием; словарь терминов и определений по плаванию;

#### **Упражнения для ознакомления с водой:**

Подготовительные упражнения для освоения с водой; погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду;

#### **Разучивание техники плавания:**

Скольжения без и с работой ног; работа ног и рук с плавательной доской, дыхательные упражнения; согласованная работа рук и ног кролем на груди и на спине, учебные прыжки в воду, игры на воде.

### Модуль 4. Лыжная подготовка

#### **Разучивание техники передвижения на лыжах:**

Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Передвижение на лыжах одновременно одношажным и одновременно-бесшажным ходом. Подъем на лыжах способом «лесенка», поворот на лыжах способом «переступание». Торможение на лыжах способом «домик».

**Основы самостоятельной деятельности:**

Переноска лыж к месту занятия. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр на свежем воздухе.

Модуль 5. Бальные танцы и единоборства

**Бальные танцы:**

Танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник. Навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений.

**Единоборства:**

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на всестороннее развитие двигательных качеств, овладение разнообразными двигательными навыками, повышение функциональных возможностей организма. Средствами ОФП являются самые различные упражнения, занятия дополнительными видами спорта и разнообразной физической деятельностью, воздействующей на развитие основных двигательных качеств учащегося и обогащающей разнообразие его двигательных качеств.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие двигательных качеств, формирование физических воздействий и совершенствование двигательных навыков, специфических для единоборств. Средствами СФП являются как основные, так и специально-подготовительные упражнения, которые направлены на развитие специальных качеств (физических, психических и т.д.).

Тактико-техническая подготовка представляет собой изучение техники и тактики избранного вида единоборства, основные моменты для успешного проведения технических действий, связок и комбинаций.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

1. Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры.
2. Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
3. Проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности.
4. Стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

### **Метапредметные результаты**

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

По окончании учебного года учащиеся научатся:

#### Познавательные УУД:

1. Находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
2. Устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
3. Сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
4. Сравнивать технику плавания «кролем на груди», «кролем на спине».

#### Коммуникативные УУД:

1. Воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
2. Высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой;
3. Управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя



Регулятивные УУД:

1. Выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
2. Выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
3. Проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

**Знания о физической культуре**

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Способы физкультурной деятельности**

Обучающийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении

(спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование**

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные уроки	Зачетные уроки			
1.	Легкая атлетика	14	0	1		Модульные соревнования и спортивные праздники. Зачетные уроки, сдача нормативов.	
2.	Гимнастика	14	0	1		Модульные соревнования и спортивные праздники. Зачетные уроки, сдача нормативов.	
3.	Лыжная подготовка	14	0	1		Педагогический контроль. Зачетные уроки, сдача нормативов.	
4.	Плавание	35	1	2		Модульные спортивные праздники. Зачетные уроки, сдача нормативов.	
5.	Бальные танцы	14	1	1		Педагогический контроль. Зачетные уроки, сдача нормативов.	
6.	Единоборства	14	1	1		Педагогический контроль. Зачетные уроки, сдача нормативов.	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		105	3	7			

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Легкая атлетика. Знакомство со спортивным залом, стадионом, спортивным оборудованием и инвентарем, инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры, тестирование уровня подготовленности обучающихся.	1	0	0		
2.	Легкая атлетика. Знакомство, подвижные игры, комплексы общеподготовительных упражнений, совершенствование техники высокого старта.	1	0	0		
3.	Легкая атлетика. Специально-подготовительные упражнения, беговые упражнения, совершенствование техники бега.	1	0	0		
4.	Легкая атлетика. Специально-беговые упражнения. Совершенствование техники метания.	1	0	0		
5.	Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, челночный бег, общеподготовительные упражнения.	1	0	0		
6.	Легкая атлетика. Зачетный урок. Сдача нормативов в соответствии с нормами.	1	1	0		Сдача установленных нормативов
7.	Легкая атлетика. Урок игровой направленности. Подвижные и спортивные игры.	1	0	0		
8.	Гимнастика. Знакомство со спортивным залом, гимнастическим оборудованием и инвентарем, инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры, тестирование уровня подготовленности обучающихся.	1	0	0		
9.	Гимнастика. Общеподготовительные упражнения. Перекаты, упоры, седы.	1	0	0		

10.	Гимнастика. Кувырок вперед.	1	0	0		
11.	Гимнастика. Стойка на лопатках с помощью рук.	1	0	0		
12.	Гимнастика. Основы ритмической гимнастики, подвижные игры.	1	0	0		
13.	Гимнастика. Совершенствование техники гимнастических равновесий и поворотов.	1	0	0		
14.	Гимнастика. Совершенствование техники кувырков и равновесий. Подвижные игры.	1	0	0		
15.	Лыжная подготовка. Знакомство с местом проведения занятий по лыжной подготовке, инструктаж по технике безопасности при занятиях на лыжах.	1	0	0		
16.	Лыжная подготовка. Строевые упражнения. Изучение процесса изготовления и проверки лыж.	1	0	0		
17.	Лыжная подготовка. Изучение техники ходьбы на лыжах.	1	0	0		
18.	Лыжная подготовка. Изучение техники ходьбы на лыжах.	1	0	0		
19.	Лыжная подготовка. Изучение техники ходьбы на лыжах.	1	0	0		
20.	Лыжная подготовка. Изучение техники поворота на лыжах.	1	0	0		
21.	Лыжная подготовка. Изучение техники поворота на лыжах.	1	0	0		
22.	Лыжная подготовка. Разучивание техники поворота на лыжах.	1	0	0		

23.	Лыжная подготовка. Совершенствование техники ходьбы на лыжах и поворотов.	1	1	0		
24.	Лыжная подготовка. Совершенствование техники ходьбы на лыжах и поворотов.	1	0	0		
25.	Лыжная подготовка. Совершенствование техники ходьбы на лыжах и поворотов.	1	0	0		
26.	Лыжная подготовка. Совершенствование техники ходьбы на лыжах и поворотов.	1	0	0		
27.	Лыжная подготовка. Урок игровой и соревновательной направленности. Эстафеты.	1	0	0		
28.	Лыжная подготовка. Зачетный урок.	1	1	0		Сдача нормативов
29.	Гимнастика. Комплекс общеразвивающих упражнений, развитие двигательных- координационных способностей, пространственного мышления.	1	0	0		
30.	Гимнастика. Подвижные игры.	1	0	0		
31.	Гимнастика. Общеподготовительные упражнения. Перекаты, упоры, седы.	1	0	0		
32.	Гимнастика. Кувырок вперед.	1	1	0		
33.	Гимнастика. Стойка на лопатках с помощью рук.	1	0	0		
34.	Гимнастика. Совершенствование техники гимнастических равновесий и поворотов.	1	0	0		
35.	Гимнастика. Зачетный урок.	1	1	0		
36.	Легкая атлетика. ОФП. Круговая тренировка.	1	0	0		
37.	Легкая атлетика. Совершенствование техники метания спортивного снаряда.	1	0	0		
38.	Легкая атлетика. Подвижные и	1	0	0		

	спортивные игры.					
39.	Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта и бега. Специально-беговые упражнения.	1	0	0		
40.	Легкая атлетика. Изучение эстафет и способов передачи эстафет. Спортивные игры.	1	0	0		
41.	Легкая атлетика. Зачетный урок.	1	0	0		Сдача нормативов
42.	Легкая атлетика. Урок игровой направленности. Игры на развитие лидерских качеств.	1	0	0		
42.	Резервный урок.	1	0	0		
42.	Резервный урок.	1	0	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 42* из 105 в соответствии с календарем государственных праздников		42	0	0	0	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные уроки	Зачетные уроки			
1.	Легкая атлетика	14	0	1		Модульные соревнования и спортивные праздники. Зачетные уроки, сдача нормативов.	
2.	Гимнастика	14	0	1		Модульные соревнования и спортивные праздники. Зачетные уроки, сдача нормативов.	
3.	Лыжная подготовка	14	0	1		Педагогический контроль. Зачетные уроки, сдача нормативов.	
4.	Плавание	35	1	2		Модульные спортивные праздники. Зачетные уроки, сдача нормативов.	
5.	Бальные танцы	14	1	1		Педагогический контроль. Зачетные уроки, сдача нормативов.	
6.	Единоборства	14	1	1		Педагогический контроль. Зачетные уроки, сдача нормативов.	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		105	3	7			



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Легкая атлетика. Знакомство со спортивным залом, стадионом, спортивным оборудованием и инвентарем, инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры, тестирование уровня подготовленности обучающихся.	1	0	0		
2.	Легкая атлетика. Знакомство, подвижные игры, комплексы общеподготовительных упражнений, совершенствование техники высокого старта.	1	0	0		
3.	Легкая атлетика. Специально-подготовительные упражнения, беговые упражнения, совершенствование техники бега.	1	0	0		
4.	Легкая атлетика. Специально-беговые упражнения. Совершенствование техники метания.	1	0	0		
5.	Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, челночный бег, общеподготовительные упражнения.	1	0	0		
6.	Легкая атлетика. Зачетный урок. Сдача нормативов в соответствии с нормами.	1	1	0		Сдача установленных нормативов
7.	Легкая атлетика. Урок игровой направленности. Подвижные и спортивные игры.	1	0	0		
8.	Гимнастика. Знакомство со спортивным залом, гимнастическим оборудованием и инвентарем, инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры, тестирование уровня подготовленности обучающихся.	1	0	0		
9.	Гимнастика. Общеподготовительные упражнения. Перекаты, упоры, седы.	1	0	0		
10.	Гимнастика. Кувырок вперед.	1	0	0		

11.	Гимнастика. Стойка на лопатках с помощью рук.	1	0	0		
12.	Гимнастика. Основы ритмической гимнастики, подвижные игры.	1	0	0		
13.	Гимнастика. Совершенствование техники гимнастических равновесий и поворотов.	1	0	0		
14.	Гимнастика. Совершенствование техники кувырков и равновесий. Подвижные игры.	1	0	0		
15.	Лыжная подготовка. Знакомство с местом проведения занятий по лыжной подготовке, инструктаж по технике безопасности при занятиях на лыжах.	1	0	0		
16.	Лыжная подготовка. Строевые упражнения. Изучение процесса изготовления и проверки лыж.	1	0	0		
17.	Лыжная подготовка. Изучение техники ходьбы на лыжах.	1	0	0		
18.	Лыжная подготовка. Изучение техники ходьбы на лыжах.	1	0	0		
19.	Лыжная подготовка. Изучение техники ходьбы на лыжах.	1	0	0		
20.	Лыжная подготовка. Изучение техники поворота на лыжах.	1	0	0		
21.	Лыжная подготовка. Изучение техники поворота на лыжах.	1	0	0		
22.	Лыжная подготовка. Разучивание техники поворота на лыжах.	1	0	0		
23.	Лыжная подготовка. Совершенствование техники ходьбы на лыжах и поворотов.	1	1	0		

24.	Лыжная подготовка. Совершенствование техники ходьбы на лыжах и поворотов.	1	0	0		
25.	Лыжная подготовка. Совершенствование техники ходьбы на лыжах и поворотов.	1	0	0		
26.	Лыжная подготовка. Совершенствование техники ходьбы на лыжах и поворотов.	1	0	0		
27.	Лыжная подготовка. Урок игровой и соревновательной направленности. Эстафеты.	1	0	0		
28.	Лыжная подготовка. Зачетный урок.	1	1	0		Сдача нормативов
29.	Гимнастика. Комплекс общеразвивающих упражнений, развитие двигательных- координационных способностей, пространственного мышления.	1	0	0		
30.	Гимнастика. Подвижные игры.	1	0	0		
31.	Гимнастика. Общеподготовительные упражнения. Перекаты, упоры, седы.	1	0	0		
32.	Гимнастика. Кувырок вперед.	1	1	0		
33.	Гимнастика. Стойка на лопатках с помощью рук.	1	0	0		
34.	Гимнастика. Совершенствование техники гимнастических равновесий и поворотов.	1	0	0		
35.	Гимнастика. Зачетный урок.	1	1	0		
36.	Легкая атлетика. ОФП. Круговая тренировка.	1	0	0		
37.	Легкая атлетика. Совершенствование техники метания спортивного снаряда.	1	0	0		
38.	Легкая атлетика. Подвижные и спортивные игры.	1	0	0		
39.	Легкая атлетика. Совершенствование техники	1	0	0		

	высокого старта и бега. Специально-беговые упражнения.					
40.	Легкая атлетика. Изучение эстафет и способов передачи эстафет. Спортивные игры.	1	0	0		
41.	Легкая атлетика. Зачетный урок.	1	1	0		Сдача нормативов
42.	Легкая атлетика. Урок игровой направленности. Игры на развитие лидерских качеств.	1	0	0		
42.	Резервный урок.	1	0	0		
42.	Резервный урок.	1	0	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 42* из 105 в соответствии с календарем государственных праздников		42	0		0	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные уроки	Зачетные уроки			
1.	Легкая атлетика	14	0	1		Модульные соревнования и спортивные праздники. Зачетные уроки, сдача нормативов.	
2.	Гимнастика	14	0	1		Модульные соревнования и спортивные праздники. Зачетные уроки, сдача нормативов.	
3.	Лыжная подготовка	14	0	1		Педагогический контроль. Зачетные уроки, сдача нормативов.	
4.	Плавание	35	1	2		Модульные спортивные праздники. Зачетные уроки, сдача нормативов.	
5.	Бальные танцы	14	1	1		Педагогический контроль. Зачетные уроки, сдача нормативов.	
6.	Единоборства	14	1	1		Педагогический контроль. Зачетные уроки, сдача нормативов.	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		105	3	7			

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Легкая атлетика. Знакомство со спортивным залом, стадионом, спортивным оборудованием и инвентарем, инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры, тестирование уровня подготовленности обучающихся.	1	0	0		
2.	Легкая атлетика. Знакомство, подвижные игры, комплексы общеподготовительных упражнений, совершенствование техники высокого старта.	1	0	0		
3.	Легкая атлетика. Специально-подготовительные упражнения, беговые упражнения, совершенствование техники бега.	1	0	0		
4.	Легкая атлетика. Специально-беговые упражнения. Совершенствование техники метания.	1	0	0		
5.	Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, челночный бег, общеподготовительные упражнения.	1	0	0		
6.	Легкая атлетика. Зачетный урок. Сдача нормативов в соответствии с нормами.	1	1	0		Сдача установленных нормативов
7.	Легкая атлетика. Урок игровой направленности. Подвижные и спортивные игры.	1	0	0		
8.	Гимнастика. Знакомство со спортивным залом, гимнастическим оборудованием и инвентарем, инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры, тестирование уровня подготовленности обучающихся.	1	0	0		
9.	Гимнастика. Общеподготовительные упражнения. Перекаты, упоры, седы.	1	0	0		
10.	Гимнастика. Кувырок вперед.	1	0	0		

11.	Гимнастика. Стойка на лопатках с помощью рук.	1	0	0		
12.	Гимнастика. Основы ритмической гимнастики, подвижные игры.	1	0	0		
13.	Гимнастика. Совершенствование техники гимнастических равновесий и поворотов.	1	0	0		
14.	Гимнастика. Совершенствование техники кувырков и равновесий. Подвижные игры.	1	0	0		
15.	Лыжная подготовка. Знакомство с местом проведения занятий по лыжной подготовке, инструктаж по технике безопасности при занятиях на лыжах.	1	0	0		
16.	Лыжная подготовка. Строевые упражнения. Изучение процесса изготовления и проверки лыж.	1	0	0		
17.	Лыжная подготовка. Изучение техники ходьбы на лыжах.	1	0	0		
18.	Лыжная подготовка. Изучение техники ходьбы на лыжах.	1	0	0		
19.	Лыжная подготовка. Изучение техники ходьбы на лыжах.	1	0	0		
20.	Лыжная подготовка. Изучение техники поворота на лыжах.	1	0	0		
21.	Лыжная подготовка. Изучение техники поворота на лыжах.	1	0	0		
22.	Лыжная подготовка. Разучивание техники поворота на лыжах.	1	0	0		
23.	Лыжная подготовка. Совершенствование техники ходьбы на лыжах и поворотов.	1	1	0		

24.	Лыжная подготовка. Совершенствование техники ходьбы на лыжах и поворотов.	1	0	0		
25.	Лыжная подготовка. Совершенствование техники ходьбы на лыжах и поворотов.	1	0	0		
26.	Лыжная подготовка. Совершенствование техники ходьбы на лыжах и поворотов.	1	0	0		
27.	Лыжная подготовка. Урок игровой и соревновательной направленности. Эстафеты.	1	0	0		
28.	Лыжная подготовка. Зачетный урок.	1	1	0		Сдача нормативов
29.	Гимнастика. Комплекс общеразвивающих упражнений, развитие двигательных способностей, пространственного мышления.	1	0	0		
30.	Гимнастика. Подвижные игры.	1	0	0		
31.	Гимнастика. Общеподготовительные упражнения. Перекаты, упоры, седы.	1	0	0		
32.	Гимнастика. Кувырок вперед.	1	1	0		
33.	Гимнастика. Стойка на лопатках с помощью рук.	1	0	0		
34.	Гимнастика. Совершенствование техники гимнастических равновесий и поворотов.	1	0	0		
35.	Гимнастика. Зачетный урок.	1	1	0		
36.	Легкая атлетика. ОФП. Круговая тренировка.	1	0	0		
37.	Легкая атлетика. Совершенствование техники метания спортивного снаряда.	1	0	0		
38.	Легкая атлетика. Подвижные и спортивные игры.	1	0	0		
39.	Легкая атлетика. Совершенствование техники	1	0	0		



	высокого старта и бега. Специально-беговые упражнения.					
40.	Легкая атлетика. Изучение эстафет и способов передачи эстафет. Спортивные игры.	1	0	0		
41.	Легкая атлетика. Зачетный урок.	1	1	0		Сдача нормативов
42.	Легкая атлетика. Урок игровой направленности. Игры на развитие командного взаимодействия и морально-волевых качеств.	1	0	0		
42.	Резервный урок.	1	0	0		
42.	Резервный урок.	1	0	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 42* из 105 в соответствии с календарем государственных праздников		42	0	0		

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные уроки	Зачетные уроки			
1.	Легкая атлетика	14	0	1		Модульные соревнования и спортивные праздники. Зачетные уроки, сдача нормативов.	
2.	Гимнастика	14	0	1		Модульные соревнования и спортивные праздники. Зачетные уроки, сдача нормативов.	
3.	Лыжная подготовка	14	0	1		Педагогический контроль. Зачетные уроки, сдача нормативов.	
4.	Плавание	35	1	2		Модульные спортивные праздники. Зачетные уроки, сдача нормативов.	
5.	Бальные танцы	14	1	1		Педагогический контроль. Зачетные уроки, сдача нормативов.	
6.	Единоборства	14	1	1		Педагогический контроль. Зачетные уроки, сдача нормативов.	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		105	3	7			

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ГРУППА 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Легкая атлетика. Знакомство со спортивным залом, стадионом, спортивным оборудованием и инвентарем, инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры, тестирование уровня подготовленности обучающихся.	1	0	0		
2.	Легкая атлетика. Знакомство, подвижные игры, комплексы общеподготовительных упражнений, совершенствование техники высокого старта.	1	0	0		
3.	Легкая атлетика. Специально-подготовительные упражнения, беговые упражнения, совершенствование техники бега.	1	0	0		
4.	Легкая атлетика. Специально-беговые упражнения. Совершенствование техники метания.	1	0	0		
5.	Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, челночный бег, общеподготовительные упражнения.	1	0	0		
6.	Легкая атлетика. Зачетный урок. Сдача нормативов в соответствии с нормами.	1	1	0		Сдача установленных нормативов
7.	Легкая атлетика. Урок игровой направленности. Подвижные и спортивные игры.	1	0	0		
8.	Гимнастика. Знакомство со спортивным залом, гимнастическим оборудованием и инвентарем, инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры, тестирование уровня подготовленности обучающихся.	1	0	0		
9.	Гимнастика. Общеподготовительные упражнения. Перекаты, упоры, седы.	1	0	0		
10.	Гимнастика. Кувырок вперед.	1	0	0		

11.	Гимнастика. Стойка на лопатках с помощью рук.	1	0	0		
12.	Гимнастика. Основы ритмической гимнастики, подвижные игры.	1	0	0		
13.	Гимнастика. Совершенствование техники гимнастических равновесий и поворотов.	1	0	0		
14.	Гимнастика. Совершенствование техники кувырков и равновесий. Подвижные игры.	1	0	0		
15.	Лыжная подготовка. Знакомство с местом проведения занятий по лыжной подготовке, инструктаж по технике безопасности при занятиях на лыжах.	1	0	0		
16.	Лыжная подготовка. Строевые упражнения. Изучение процесса изготовления и проверки лыж.	1	0	0		
17.	Лыжная подготовка. Изучение техники ходьбы на лыжах.	1	0	0		
18.	Лыжная подготовка. Изучение техники ходьбы на лыжах.	1	0	0		
19.	Лыжная подготовка. Изучение техники ходьбы на лыжах.	1	0	0		
20.	Лыжная подготовка. Изучение техники поворота на лыжах.	1	0	0		
21.	Лыжная подготовка. Изучение техники поворота на лыжах.	1	0	0		
22.	Лыжная подготовка. Разучивание техники поворота на лыжах.	1	0	0		
23.	Лыжная подготовка. Совершенствование техники ходьбы на лыжах и поворотов.	1	1	0		

24.	Лыжная подготовка. Совершенствование техники ходьбы на лыжах и поворотов.	1	0	0		
25.	Лыжная подготовка. Совершенствование техники ходьбы на лыжах и поворотов.	1	0	0		
26.	Лыжная подготовка. Совершенствование техники ходьбы на лыжах и поворотов.	1	0	0		
27.	Лыжная подготовка. Урок игровой и соревновательной направленности. Эстафеты.	1	0	0		
28.	Лыжная подготовка. Зачетный урок.	1	1	0		Сдача нормативов
29.	Гимнастика. Комплекс общеразвивающих упражнений, развитие двигательных способностей, пространственного мышления.	1	0	0		
30.	Гимнастика. Подвижные игры.	1	0	0		
31.	Гимнастика. Общеподготовительные упражнения. Перекаты, упоры, седы.	1	0	0		
32.	Гимнастика. Кувырок вперед.	1	1	0		
33.	Гимнастика. Стойка на лопатках с помощью рук.	1	0	0		
34.	Гимнастика. Совершенствование техники гимнастических равновесий и поворотов.	1	0	0		
35.	Гимнастика. Зачетный урок.	1	1	0		
36.	Легкая атлетика. ОФП. Круговая тренировка.	1	0	0		
37.	Легкая атлетика. Совершенствование техники метания спортивного снаряда.	1	0	0		
38.	Легкая атлетика. Подвижные и спортивные игры.	1	0	0		
39.	Легкая атлетика. Совершенствование техники	1	0	0		

	высокого старта и бега. Специально-беговые упражнения.					
40.	Легкая атлетика. Изучение эстафет и способов передачи эстафет. Спортивные игры.	1	0	0		
41.	Легкая атлетика. Зачетный урок.	1	1	0		Сдача нормативов
42.	Легкая атлетика. Урок игровой направленности. Игры на развитие командного взаимодействия и морально-волевых качеств.	1	0	0		
42.	Резервный урок.	1	0	0		
42.	Резервный урок.	1	0	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 42* из 105 в соответствии с календарем государственных праздников		42	0	0		

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЬ «ПЛАВАНИЕ» 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1.	Техника безопасности на занятиях в плавательном бассейне	1	1			Устное тестирование, тестирование на воде	
2.	Ознакомление с водной средой	11	2			Тестирование на воде	
3.	Кроль на груди	6	1			Тестирование на воде	
4.	Кроль на спине	6	1			Тестирование на воде	
5.	Прыжки в воду	6	1			Тестирование на воде	
6.	Игры в воде	5					
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		35					

Изучение и обеспечение техники безопасности на суше и в воде, укрепление здоровья детей, и их развитие. Ознакомление с водной средой через игровые методы. Начальное изучение стиля кроль на груди и кроль на спине.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЬ «ПЛАВАНИЕ» 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1.	Техника безопасности на занятиях в плавательном бассейне на суше и в воде	1				Устное тестирование, тестирование на воде	
2.	Ознакомление с водной средой	11				Тестирование в воде	
3.	Кроль на груди	6				Тестирование в воде	
4.	Кроль на спине	6				Тестирование в воде	
5.	Прыжки в воду	6				Тестирование в воде	
6.	Игры в воде	5				Тестирование в воде	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		35					

Изучение и обеспечение техники безопасности на суше и в воде, укрепление здоровья детей, и их развитие. Ознакомление с водной средой через игровые методы. Воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы). Начальное изучение стиля кроль на груди и кроль на спине.



### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЬ «ПЛАВАНИЕ» 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1.	Техника безопасности на занятиях в плавательном бассейне на суше и в воде	1				Устное тестирование, тестирование на воде	
2.	Ознакомление с водной средой	11				Тестирование в воде	
3.	Кроль на груди	6				Тестирование в воде	
4.	Кроль на спине	6				Тестирование в воде	
5.	Прыжки в воду	6				Тестирование в воде	
6.	Игры в воде	5				Тестирование в воде	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		35					

Изучение и обеспечение техники безопасности на суше и в воде. Укрепление здоровья детей, и их развитие. Ознакомление с водной средой через игровые методы. Воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием. Начальное изучение стиля кроль на груди и кроль на спине, начальное изучение прыжков в воду.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЬ «ПЛАВАНИЕ» 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1.	Техника безопасности на занятиях в плавательном бассейне на суше и в воде	1				Устное тестирование, тестирование на воде	
2.	Ознакомление с водной средой	11				Тестирование в воде	
3.	Кроль на груди	6				Тестирование в воде	
4.	Кроль на спине	6				Тестирование в воде	
5.	Прыжки в воду	6				Тестирование в воде	
6.	Игры в воде	5				Тестирование в воде	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		35					

Изучение и обеспечение техники безопасности на суше и в воде, укрепление здоровья детей, и их развитие. Ознакомление с водной средой через игровые методы. Воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием. Воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы). Начальное изучение стиля кроль на груди и кроль на спине, начальное изучение прыжков в воду, спады в воду.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЬ «БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ» 1-4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1.	Вальс	4				Зачетный урок	
2.	Самба	3				Зачетный урок	
3.	Ча Ча Ча	4				Зачетный урок	
4.	Полька	3				Зачетный урок	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		14					

Танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник. Навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЬ «ЕДИНОБОРСТВА» 1-4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1.	Бокс	4				Зачетный урок	
2.	Кикбоксинг	3				Зачетный урок	
3.	Борьба	4				Зачетный урок	
4.	Смешанные единоборства	3				Зачетный урок	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		14					

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на всестороннее развитие двигательных качеств, овладение разнообразными двигательными навыками, повышение функциональных возможностей организма. Средствами ОФП являются самые различные упражнения, занятия дополнительными видами спорта и разнообразной физической деятельностью, воздействующей на развитие основных двигательных качеств учащегося и обогащающей разнообразие его двигательных качеств.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие двигательных качеств, формирование физических воздействий и совершенствование двигательных навыков, специфических для единоборств. Средствами СФП являются как основные, так и специально-подготовительные упражнения, которые направлены на развитие специальных качеств (физических, психических и т.д.).

Тактико-техническая подготовка представляет собой изучение техники и тактики избранного вида единоборства, основные моменты для успешного проведения технических действий, связок и комбинаций.

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

---

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- А. П. Матвеев «Физическая культура 1 класс». Учебник. М.: «Просвещение», 2023 г.
- А. П. Матвеев «Физическая культура 2 класс». Учебник. М.: «Просвещение», 2023 г.
- А. П. Матвеев «Физическая культура 3 класс». Учебник. М.: «Просвещение», 2023 г.
- А. П. Матвеев «Физическая культура 4 класс». Учебник. М.: «Просвещение», 2023 г.

### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)  
[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  
<https://uchi.ru>

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

---

### УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Проектор;  
 Дидактические материалы;  
 Свисток;  
 Ноутбук учителя;  
 Стенка гимнастическая;  
 Комплект навесного оборудования;  
 скамья атлетическая наклонная;  
 Коврик гимнастический;  
 Маты гимнастические;  
 Мяч набивной (1 кг);  
 Мяч малый (теннисный);  
 Мяч малый (поролоновый в оплетке);  
 Скакалка;  
 Палка гимнастическая;  
 Обруч гимнастический;  
 Сетка для переноса малых мячей;  
 Мячи баскетбольные для мини-игры;  
 Сетка для переноса и хранения мячей;  
 Жилетки игровые;  
 Мячи футбольные;  
 Насос для накачивания мячей;  
 Аптечка медицинская;  
 Ботинки для лыж;

Лыжи;  
Лыжные палки;  
Степ-платформы;  
Фишки;  
Конусы;  
Полусферы;  
Координационная лестница;  
Круги для ныряния;  
Доски для плавания;  
Игрушки для бассейна;  
Нудлс;  
Ласты;  
Плавательный плотик;