

Автономная некоммерческая организация профессионального
образования «Старая школа»
(АНО ПО «Старая школа»)

РАССМОТРЕНО

Педагогическим Советом
АНО ПО «Старая школа»
Протокол №1 от 13.06.2024г.

Макарова М.А. / 

«13» июня

2024г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор АНО ПО «Старая школа»

Макарова М.А. / 

«13» июня

2024г.



Календарно – тематическое планирование
учебного предмета «Физическая культура»

для 1-4 класса

на 2024/2025 уч.год

Количество часов в неделю 2

Количество часов в год 68

ФИО преподавателя Цыбульская Ю.Л.

Москва
2024 г.

**Календарно – тематическое планирование
1 класс**

Учебный период	Раздел	Тема	№ урока/ занятия	Количество часов	Дата
1 четверть					
	Знания о физической культуре	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений. Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль. Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1	1	
		Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	2	1	
		Основные направления физической культуры и спорта. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	3	1	
		Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	4	1	
		Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе	5	1	
		Техника выполнения основных строевых команд. Техника выполнения строевых упражнений	6	1	

	Способы физкультурной деятельности	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	7	1	
		Принципы закаливания. Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	8	1	
		Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	9	1	
		Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр	10	1	
		Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	11	1	
		Проектирование и выполнение игровых заданий	12	1	
		Виды танцевальных движений	13	1	
		Основные элементы физических упражнений	14	1	
		Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	15	1	
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Техника выполнения гимнастического шага. Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе; шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе; шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	16	1	
2 четверть		Техника выполнения различных видов гимнастического бега	17	1	

		Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	18	1	
		Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата. Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	19	1	
		Техника выполнения упражнений для формирования стопы; для увеличения эластичности мышц стопы	20	1	
		Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава	21	1	
		Техника выполнения упражнений для выворотности стоп; для укрепления мышц стопы	22	1	
		Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	23	1	
		Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	24	1	
		Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	25	1	
		Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	26	1	
		Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины; для разогревания мышц спины	27	1	
		Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника; для увеличения подвижности плечевого пояса	28	1	
		Техника выполнения различных видов ходьбы	29	1	

		для развития координации. Техника выполнения различных видов бега для развития координации			
		Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	30	1	
3	четверть	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	31	1	
		Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли	32	1	
		Техника выполнения танцевальных шагов	33	1	
		Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо. Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	34	1	
		Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	35	1	
		Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	36	1	
		Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	37	1	
		Основные правила участия в музыкально-сценических играх. Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	38	1	
		Основные правила проведения ролевых подвижных игр. Ролевые подвижные игры	39	1	

		Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	40	1	
		Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности и в общеразвивающих играх	41	1	
		Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением; соблюдение музыкального ритма; восприятие образа через музыку и движение	42	1	
		Игровые задания, направленные на тестирование гибкости и координационно-скоростных способностей	43	1	
		Игры с гимнастическим предметом. Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	44	1	
		Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами. Спортивные эстафеты со скакалкой	45	1	
		Спортивные эстафеты с мячом	46	1	
		Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом	47	1	
		Организующие команды при построении, передвижении, перестроении	48	1	
	Спортивно-оздоровительная деятельность	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	49	1	
		Техника выполнения гимнастических упражнений партерной	50	1	

		разминки на формирование осанки; на развитие гибкости			
		Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	51	1	
4	четверть	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	52	1	
		Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	53	1	
		Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	54	1	
		Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	55	1	
		Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	56	1	
		Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	57	1	
		Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	58	1	
		Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	59	1	
		Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед,	60	1	

		назад, в сторону, не отрывая от носка			
		Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	61	1	
		Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника, на перетягивание соперника в свою сторону	62	1	
		Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной, на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	63	1	
		Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой, двумя руками	64	1	
		Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов, упражнения «мост», упражнения «кувырок»	65	1	
		Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	66	1	

**Календарно – тематическое планирование
2 класс**

Учебный период	Раздел	Тема	№ урока/ занятия	Количество часов	Дата
1 четверть					
	Знания о физической культуре	Гармоничное физическое развитие. Знакомство с формами контрольных измерений массы и длины своего тела	1	1	
		Осанка и ее влияние на здоровье человека. Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки	2	1	
		Олимпийское движение: история и современность. Структура российского спортивного движения	3	1	
		Общеразвивающие музыкально-сценические игры. Русские народные танцевальные движения	4	1	
		Общая характеристика плавания. Правила поведения в бассейне. Элементы плавания. Характерные ошибки при освоении основных элементов плавания	5	1	
	Способы физкультурной деятельности	Методика наблюдений за динамикой своего физического развития. Осанка и ее влияние на физическое здоровье. Методика контроля осанки	6	1	
		Краткая характеристика основных физических качеств. Различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств. Отбор и составление упражнений основной гимнастики для тренировки отдельных	7	1	

		мышц, физических качеств и способностей			
		Здоровый образ жизни и способы его формирования	8	1	
		Проектирование и модернизация ролевых игр и спортивных эстафет	9	1	
		Практика проведения общеразвивающих, спортивных, туристических игр и игровых заданий, спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	10	1	
		Практика проведения ролевых игр	11	1	
		Практика выполнения организующих команд и приёмов	12	1	
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Техника выполнения упражнений общей разминки. Практика выполнения упражнений общей разминки	13	1	
		Техника выполнения гимнастического шага с контролем дыхания. Техника выполнения гимнастического бега с контролем дыхания	14	1	
		Основные правила выполнения упражнений общей разминки	15	1	
		Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	16	1	
2 четверть		Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	17	1	
		Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины, для разогревания мышц спины	18	1	

		Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития гибкости позвоночника, для развития подвижности плечевого пояса	19	1	
		Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности в тазобедренных суставах	20	1	
		Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития координации	21	1	
		Техника выполнения упражнений разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	22	1	
		Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития координации	23	1	
		Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития гибкости	24	1	
		Техника выполнения базовых упражнений на равновесие у опоры	25	1	
		Техника выполнения приставных шагов и поворотов у опоры	26	1	
		Техника выполнения приземления после прыжка	27	1	
		Составление и комбинирование упражнений разминки у опоры	28	1	
		Основные правила выполнения акробатических упражнений	29	1	
		Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперёд, кувырок назад	30	1	
3 четверть		Техника выполнения подводящих и	31	1	

		акробатических упражнений: шпагат продольный, поперечный, колесо			
		Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: «мост» из положения сидя, «мост» из положения стоя, подъем из положения «мост»	32	1	
		Основные правила выполнения упражнений с гимнастическими предметами	33	1	
		Практика выполнения ранее изученных упражнений с гимнастическими предметами	34	1	
		Техника выполнения удержания скакалки; вращения сложенной вдвое скакалки в различных плоскостях; броска и ловли скакалки	35	1	
		Техника выполнения высоких прыжков вперед через скакалку с двойным махом вперед	36	1	
		Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча, серии отбивов мяча	37	1	
		Составление комбинаций упражнений основной гимнастики	38	1	
		Комбинации с упражнениями общей разминки	39	1	
		Комбинации с упражнениями партерной разминки	40	1	
		Комбинации с упражнениями разминки у опоры	41	1	
		Комбинации с упражнениями с гимнастическими предметами	42	1	

		Комбинации акробатическими упражнениями с	43	1	
		Комбинации различных гимнастических и акробатических упражнений с танцевальными шагами	44	1	
		Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в музыкально-сценических и ролевых играх, в туристических играх и игровых заданиях, в спортивных эстафетах	45	1	
		Практика применения правил безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности в играх и игровых заданиях	46	1	
		Музыкально-сценические и ролевые игры	47	1	
		Туристические игры и спортивные эстафеты	48	1	
		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	49	1	
		Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов	50	1	
		Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности с	51	1	

		гимнастическими предметами			
4 четверть		Основные организующие команды и приемы. Техника выполнения действий при строевых командах	52	1	
	Спортивно-оздоровительная деятельность	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бег вперед, назад, подскоки	53	1	
		Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок	54	1	
		Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: повороты, равновесие	55	1	
		Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бросок и ловля гимнастического предмета	56	1	
		Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного бега	57	1	
		Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков: бега на короткие дистанции (30 м)	58	1	
		Техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета	59	1	
		Техника выполнения прыжка в группировке с полуповоротом всего тела толчком с двух ног. Техника выполнения	60	1	

		прыжка с выбросом ноги вперед			
		Плавание: общая характеристика. Правила безопасного поведения в бассейне	61	1	
		Правила дыхания в воде	62	1	
		Техника выполнения элементарных гребковых движений руками, ногами, скольжение	63	1	
		Техника выполнения упражнений для формирования навыков плавания	64	1	
		Спортивные стили плавания. Техника спортивных стилей плавания	65	1	
		Плавательная подготовка: плавание кролем на груди	66	1	
		Плавательная подготовка: плавание брассом	67	1	
		Плавательная подготовка: упражнения «Веселый дельфин», «Лягушонок»	68	1	

**Календарно – тематическое планирование
3 класс**

Учебный период	Раздел	Тема	№ урока/ занятия	Количество часов	Дата
1 четверть					
	Знания о физической культуре	Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие. Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений	1	1	
		Классификация физических упражнений. Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании	2	1	
		Подводящие упражнения и их назначение	3	1	
		Правила дыхания в воде при плавании	4	1	
		Техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	5	1	
		Виды спортивных стилей плавания	6	1	
		Техника спортивных стилей плавания	7	1	
	Способы физкультурной деятельности	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки, из партерной разминки и разминки у опоры	8	1	
		Техника выполнения танцевальных движений	9	1	
		Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях	10	1	
		Техника выполнения физических упражнений для формирования навыков плавания	11	1	
		Методика моделирования	12	1	

		комбинаций гимнастических упражнений			
		Составление правил новых игр и спортивных эстафет. Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры	13	1	
		Строчные команды: построения, перестроения	14	1	
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки. Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки	15	1	
		Практика применения методики измерения пульса при увеличении нагрузки; техники дыхания при выполнении упражнений; методики контроля осанки	16	1	
2 четверть		Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки	17	1	
		Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки	18	1	
		Техника выполнения гимнастических упражнений разминки у опоры	19	1	
		Техника выполнения акробатических упражнений	20	1	
		Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами	21	1	

		Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы, для укрепления мышц ног	22	1	
		Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, мышц спины, для развития гибкости позвоночника	23	1	
		Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук, мышц плечевого пояса	24	1	
		Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава, тазобедренного сустава	25	1	
		Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава	26	1	
		Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног, подвижности коленного сустава	27	1	
		Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития	28	1	

		координационно-скоростных способностей. Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей			
		Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей	29	1	
		Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений общей, партерной разминки, разминки у опоры для развития координационно-скоростных способностей	30	1	
3	четверть	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей	31	1	
		Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде	32	1	
		Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности	33	1	
		Игровые задания на выполнение физических упражнений	34	1	

		Построения и перестроения в шеренги, повороты в строю. Перемещения с помощью танцевальных движений	35	1	
		Акробатические упражнения для перемещений	36	1	
		Игры с выталкиванием	37	1	
		Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой, сидя спина к спине, ноги в упор	38	1	
		Игры в перетягивания соперника в свою сторону	39	1	
		Игры за овладение у соперника предметом одной рукой, двумя руками	40	1	
		Игры на устойчивость	41	1	
		Туристическая игры «Пройди по бревну», «Сквозь бурелом». Игровое задание: собери рюкзак в поход	42	1	
	Спортивно-оздоровительная деятельность	Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов	43	1	
		Техника выполнения специальных упражнений: прыжки	44	1	
		Техника выполнения прыжков через скакалку	45	1	
		Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов	46	1	
		Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов	47	1	
		Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости	48	1	

		Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО	49	1	
		Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений. Демонстрация комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов	50	1	
		Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц	51	1	
4 четверть		Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей	52	1	
		Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно-скоростные способности по специализации вида спорта	53	1	
		Проектная деятельность по подготовке личного выступления	54	1	
		Проектная деятельность по подготовке группового упражнения	55	1	
		Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости	56	1	
		Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных способностей	57	1	
		Освоение и демонстрация техники формирования навыков плавания, дыхания в воде	58	1	

		Освоение и демонстрация техники стилей спортивного плавания	59	1	
		Методика оценки изменений показателей скорости при плавании на определенное расстояние	60	1	
		Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту)	61	1	
		Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость	62	1	
		Туристические игры для тренировки координационных способностей, ловкости, точности, координации движений	63	1	
		Игровые задания на проложение маршрута туристического похода на карте местности, по сбору рюкзака для туристического похода	64	1	
		Контрольно-тестовые упражнения	65	1	
		Демонстрация группового показательного выступления	66	1	
		Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-скоростные способности: прыжок в длину с места толчком с двух ног; метание мяча в заданную плоскость	67	1	
		Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности. Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях	68	1	

**Календарно – тематическое планирование
4 класс**

Учебный период	Раздел	Тема	№ урока/ занятия	Количество часов	Дата
1 четверть					
	Знания о физической культуре	Характеристика физической культуры, ее роли в общей культуре человека. Задачи спорта и задачи физической культуры. Важные навыки жизнедеятельности человека	1	1	
		Туристическая деятельность	2	1	
		Строевые команды. Строевые упражнения	3	1	
		Основные правила безопасного поведения на уроке физической культуры. Направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания	4	1	
		Классификация физических упражнений по целевому назначению. Техника выполнения упражнений для тестирования результатов развития физических качеств и способностей	5	1	
	Способы физкультурной деятельности	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: общая разминка, партерная разминка, разминка у опоры	6	1	
		Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими	7	1	

		физическими упражнениями: игры и игровые задания			
		Способы демонстрация полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	8	1	
		Методы определения динамики развития гибкости и координационно-скоростных способностей	9	1	
		Проектирование новых игр и игровых заданий, способов демонстрации полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	10	1	
		Моделирование комплексов упражнений на развитие гибкости и увеличения эластичности мышц	11	1	
		Моделирование комплексов упражнений на развитие координационно-скоростных способностей и меткости	12	1	
		Моделирование комплексов упражнений на развитие моторики; на увеличение подвижности суставов, формирование стопы и осанки; на укрепление мышц тела. Моделирование игр и игровых заданий с выполнением комплексов физических упражнений	13	1	
		Туристическая деятельность: базовое снаряжение для похода, составление маршрута, ориентирование на местности	14	1	
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Типичные ошибки при выполнении специальных комплексов упражнений основной гимнастики	15	1	
		Техника выполнения комплексов упражнений	16	1	

		на укрепление мышц спины			
2	четверть	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц ног	17	1	
		Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц рук	18	1	
		Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц живота	19	1	
		Техника выполнения комплексов упражнений на развитие гибкости позвоночника	20	1	
		Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности тазобедренных суставов; на развитие подвижности коленных и голеностопных суставов; на развитие эластичности мышц ног	21	1	
		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	22	1	
		Проектирование правил новых ролевых спортивных эстафет. Участие в спортивных эстафетах по ролям	23	1	
		Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий:	24	1	

		утренняя гимнастика, тренировочные занятия			
		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	25	1	
		Составление комплекса базовых упражнений гимнастики для общей разминки. Демонстрация программы с базовыми упражнениями гимнастики для общей разминки	26	1	
		Техника выполнения перемещений: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги	27	1	
		Составление и демонстрация программ с базовыми упражнениями для физкультминуток на воздухе и в зале	28	1	
		Моделирование комплексов упражнений общей гимнастики по видам разминки	29	1	
		Типичные ошибки при выполнении спортивных и туристических упражнений	30	1	
3 четверть		Техника выполнения спортивных и туристических упражнений для укрепления отдельных мышечных групп. Техника выполнения туристических физических упражнений.	31	1	

		Игровые задания по туристической деятельности			
		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, физкультминуток по целевым задачам	32	1	
		Техника выполнения комплексов перемещений	33	1	
		Организация проведения спортивных ролевых игр	34	1	
		Демонстрация универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	35	1	
		Правила организации и проведения туристических игр. Организация и проведение туристических игр	36	1	
		Подготовка к демонстрации личных результатов при выполнении игровых заданий. Демонстрация личных результатов при выполнении игровых заданий	37	1	
	Спортивно-оздоровительная деятельность	Техника синхронного выполнения физических упражнений. Выполнение упражнений под ритм и счет	38	1	

		Техника взаимодействия и сотрудничества в группах	39	1	
		Виды стилей плавания	40	1	
		Техника удержания на воде	41	1	
		Техника дыхания при плавании	42	1	
		Техника выполнения комплексов имитационных упражнений на суше	43	1	
		Техника выполнения комплексов специальных упражнений в воде	44	1	
		Техника выполнения упражнений для освоения техники спортивных способов плавания	45	1	
		Техника выполнения упражнений для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды	46	1	
		Техника выполнения погружения в воду с головой	47	1	
		Техника выполнения подныривания и открывания глаз в воде	48	1	
		Техника выполнения всплывания и лежания на воде	49	1	
		Техника выполнения выдохов в воду	50	1	
		Техника выполнения скольжения в воде	51	1	
4	четверть	Техника выполнения упражнений с использованием плавательных досок	52	1	
		Техника выполнения упражнений с использованием гимнастических палок	53	1	
		Техника удержания скакалки при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	54	1	
		Техника удержания мяча при передаче, броске,	55	1	

		ловле, вращении, перекатах			
		Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом	56	1	
		Демонстрация техники выполнения равновесий, поворотов, прыжков	57	1	
		Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений	58	1	
		Техника выполнения акробатических упражнений. Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	59	1	
		Освоение танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах	60	1	
		Участие в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях	61	1	
		Сдача нормативов ГТО II ступени	62	1	
		Проектирование и демонстрация спортивных игр, игровых заданий и спортивных эстафет	63	1	
		Техника выполнения в ритм/на счёт, на музыкальный такт	64	1	

		упражнений, танцевальных движений			
		Проектирование и демонстрация туристических физических игр, игровых заданий. Приёмы безопасной жизнедеятельности на природе	65	1	
		Демонстрация контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости, координации	66	1	
		Подготовка к демонстрации показательного выступления	67	1	
		Показательное выступление	68	1	