**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌‌‌Министерство образования Красноярского края**

**‌‌**​ Функции и полномочия учредителя осуществляет орган местного самоуправления – администрация города Красноярска (в лице Главного управления образования): Адрес: 660049, г. Красноярск, ул. Урицкого, 117.

**МАОУ Гимназия № 6**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Рехенберг О.Е.  [Номер приказа] от «[число]» [месяц] 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Масалова Н.В.  [Номер приказа] от «[число]» [месяц] 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Семенов С.А  [Номер приказа] от «[число]» [месяц] 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 1 – 4 классов

Красноярск 2023г

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

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

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

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

***Способы самостоятельной деятельности*** Режим дня и правила его составления и соблюдения.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

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

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**2 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

***Способы самостоятельной деятельности***

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

**3 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**4 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

***Способы самостоятельной деятельности***

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

* становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
* формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
* проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
* уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
* стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
* проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

* воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
* высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
* управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
* обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

* выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
* выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
* проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
* понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
* выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
* обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
* вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

* соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
* выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
* контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
* объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
* понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
* обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
* вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

* организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
* правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
* активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
* делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
* выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
* объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

* взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
* использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
* оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

* выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
* самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**1 КЛАСС**

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

* приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
* соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
* выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
* анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
* демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
* демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
* передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
* играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**2 КЛАСС**

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

* демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
* измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
* выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
* демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
* выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
* передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
* организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
*  выполнять упражнения на развитие физических качеств.

**3 КЛАСС**

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

* соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
* демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
* измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
* выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
* выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
* выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
* передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
* демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
* демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
* выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
* передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
* выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**4 КЛАСС**

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

* объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
* осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
* приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
* приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
* проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
* демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
* демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
* демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
* выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
* выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
* демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
* выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Тема «Что понимается под физической культурой»: - обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 1.3 | Тема Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)». | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| Итого по разделу | | 4 |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | |
| 2.1 | Режим дня школьника | 1 | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Способы самостоятельной деятельности: Тема «Режим дня школьника»: - обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 2.3 | Способы самостоятельной деятельности: Тема Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| Итого по разделу | | 3 |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | |
| 1.1 | Гигиена человека | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 1.2 | Осанка человека | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 1.4 | Оздоровительная физическая культура: Тема Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 1.5 | Оздоровительная физическая культура: Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры» | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 1.6 | Оздоровительная физическая культура: Тема «Осанка человека» (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериалов) | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| Итого по разделу | | 6 |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 11 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 16 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 2.3 | Легкая атлетика | 13 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 28 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| Итого по разделу | | 68 |  |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 26 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 3.2 | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 24 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| Итого по разделу | | 50 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 131 |  |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре: История возникновения физической культуры и первых соревнований. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 1.2 | Знания о физической культуре: Понятие «соревнование». Древние соревнования и их целевое назначение. Роль и значение соревнований в воспитании детей у древних народов. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 1.3 | Знания о физической культуре: Зарождение Олимпийских игр древности. Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| Итого по разделу | | 3 |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности : Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 2.2 | Способы самостоятельной деятельности : Составление дневника наблюдений по физической культуре. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| Итого по разделу | | 2 |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | |
| 1.1 | Оздоровительная физическая культура: Закаливание организма обтиранием. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 1.2 | Оздоровительная физическая культура: Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| Итого по разделу | | 2 |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 10 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 16 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 2.3 | Легкая атлетика | 8 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 2.4 | Подвижные игры | 10 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 2.5 | Спортивные игры (баскетбол) | 10 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 2.6 | Спортивные игры (футбол) | 6 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| Итого по разделу | | 60 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | Поле для свободного ввода |
| 1.2 | "Знания о физической культуре : Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народа." | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 1.3 | Знания о физической культуре : Физические упражнения. Что такое комплексы физических упражнений. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 1.4 | Знания о физической культуре: Как измерить физическую нагрузку. | 0 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| Итого по разделу | | 4 |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 2.3 | Физическая нагрузка | 2 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 2.4 | Способы физкультурной деятельности: Правила закаливания обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| Итого по разделу | | 5 |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 1.3 | Физкультурно-оздоровительная деятельность: Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | 0 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| Итого по разделу | | 2 |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 10 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 2.2 | Легкая атлетика | 9 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 16 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 25 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| Итого по разделу | | 60 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 1.2 | Знания о физической культуре : Развитие физической культуры в России. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 1.3 | Знания о физической культуре : Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 1.4 | Знания о физической культуре: Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| Итого по разделу | | 5 |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка | 3 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 2 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 2.3 | Способы физкультурной деятельности: Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 2.4 | Способы физкультурной деятельности: Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств. Оформление результатов измерения показателей физического развития. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| Итого по разделу | | 7 |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | |
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 1.2 | Закаливание организма | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 1.3 | Способы физкультурной деятельности: Общие правила проведения закаливающих процедур в естественных условиях. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| Итого по разделу | | 3 |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 10 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 2.2 | Легкая атлетика | 9 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 16 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 25 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| Итого по разделу | | 60 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата изучения** |
| **Всего** |
| 1 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика: Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге» обучаются равномерной ходьбе в колоне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); ОРУ, челночный бег 3х10м | 1 | 04.09.2023 |
| 2 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика: ОРУ- обучаются равномерной ходьбе в колоне по одному с использованием лидера; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; Бег 30м | 1 | 05.09.2023 |
| 3 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика: ОРУ - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде). Бег 500м | 1 | 06.09.2023 |
| 4 | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 11.09.2023 |
| 5 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика: ОРУ, разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); - обучаются прыжку в длину с места в полной координации. | 1 | 12.09.2023 |
| 6 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика: Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега: разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки,); Прыжок с места. | 1 | 13.09.2023 |
| 7 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика: Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега: разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки,); Прыжок с места. | 1 | 18.09.2023 |
| 8 | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 19.09.2023 |
| 9 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика: ОРУ в движении. Метание в цель с 6м (5 попыток). Совершенствование эстафетного бега. | 1 | 20.09.2023 |
| 10 | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 25.09.2023 |
| 11 | Спортивные игры: ОРУс мячом. Инструктаж по ТБ. Разучивание подбрасывания и ловли мяча 2-мя руками перед собой. Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; | 1 | 26.09.2023 |
| 12 | Спортивные игры: ОРУс мячом. Инструктаж по ТБ. Разучивание подбрасывания и ловли мяча 2-мя руками перед собой. Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; | 1 | 27.09.2023 |
| 13 | Спортивные игры: ОРУс мячом. Совершенствование подбрасывания и ловли мяча 2-мя руками перед собой. Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; | 1 | 02.10.2023 |
| 14 | Спортивные игры: ОРУс мячом. Совершенствование подбрасывания и ловли мяча 2-мя руками перед собой. Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 1 | 03.10.2023 |
| 15 | Спортивные игры: ОРУс мячом. Совершенствование подбрасывания и ловли мяча 2-мя руками перед собой. Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; | 1 | 04.10.2023 |
| 16 | Спортивные игры: ОРУ с набивным мячом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение в движении шагом. Разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок | 1 | 09.10.2023 |
| 17 | Спортивные игры: ОРУ с набивным мячом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение в движении шагом. Разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок | 1 | 10.10.2023 |
| 18 | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 11.10.2023 |
| 19 | Спортивные игры: ОРУ с набивным мячом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение в движении шагом. Разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок | 1 | 16.10.2023 |
| 20 | Спортивные игры: ОРУ с набивным мячом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение в движении шагом. Разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок | 1 | 17.10.2023 |
| 21 | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 18.10.2023 |
| 22 | Спортивные игры: ОРУ в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). | 1 | 23.10.2023 |
| 23 | Спортивные игры: ОРУ в движении. Ловля и передача мяча в движении. Ведение в движении бегом правой и левой рукой. | 1 | 24.10.2023 |
| 24 | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 25.10.2023 |
| 25 | Спортивные игры: Обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам). | 1 | 30.10.2023 |
| 26 | Спортивные игры: ОРУ в движении. Играют в разученные подвижные игры | 1 | 31.10.2023 |
| 27 | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 08.11.2023 |
| 28 | Спортивные игры: ОРУ в движении. Играют в разученные подвижные игры | 1 | 13.11.2023 |
| 29 | Спортивные игры: ОРУ в движении. Играют в разученные подвижные игры | 1 | 14.11.2023 |
| 30 | Знания о физической культуре Тема «Что понимается под физической культурой»: - обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; | 1 | 15.11.2023 |
| 31 | Знания о физической культуре Тема Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)». | 1 | 20.11.2023 |
| 32 | Спортивно-оздоровительная деятельность.Подвижные игры: ОРУс мячом. Инструктаж по ТБ. Разучивание передачи и ловли мяча 2-мя руками через волейбольную сетку. | 1 | 21.11.2023 |
| 33 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры: Разучивание передачи мяча 1-й рукой через волейбольную сетку и ловли. Игра «Четыре мяча» | 1 | 22.11.2023 |
| 34 | Спортивно-оздоровительная деятельность.Подвижные игры: ОРУс мячом. Совершенствование передачи и ловли мяча 2-мя руками через волейбольную сетку. Разучивание передачи мяча 1-й рукой через волейбольную сетку и ловли. Игра «Четыре мяча» | 1 | 27.11.2023 |
| 35 | Спортивно-оздоровительная деятельность.Подвижные игры:ОРУс мячом. Совершенствование передачи и ловли мяча 2-мя руками через волейбольную сетку. Разучивание передачи мяча 1-й рукой через волейбольную сетку и ловли. Игра «Четыре мяча» | 1 | 28.11.2023 |
| 36 | Спортивно-оздоровительная деятельность.Подвижные игры: ОРУс мячом. Совершенствование передачи и ловли мяча 2-мя руками через волейбольную сетку. Разучивание передачи мяча 1-й рукой через волейбольную сетку и ловли. Игра «Гонка мячей по кругу» | 1 | 29.11.2023 |
| 37 | Спортивно-оздоровительная деятельность.Подвижные игры: ОРУс мячом. Совершенствование передачи и ловли мяча 2-мя руками через волейбольную сетку. | 1 | 04.12.2023 |
| 38 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры: Разучивание подачи мяча 1-й рукой через волейбольную сетку и ловли. | 1 | 05.12.2023 |
| 39 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры: Разучивание подачи мяча 1-й рукой через волейбольную сетку и ловли. | 1 | 06.12.2023 |
| 40 | Спортивно-оздоровительная деятельность.Подвижные игры: Совершенствование подачи мяча 1-й рукой через волейбольную сетку и ловли. | 1 | 11.12.2023 |
| 41 | Спортивно-оздоровительная деятельность.Подвижные игры: Совершенствование подачи мяча 1-й рукой через волейбольную сетку и ловли. | 1 | 12.12.2023 |
| 42 | Спортивно-оздоровительная деятельность.Подвижные игры: Обучение передачи в 3-х и передачи через сетку. Игра «Гонка мячей». | 1 | 13.12.2023 |
| 43 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры: Обучение передачи в 3-х и передачи через сетку. Игры с мячом. | 1 | 18.12.2023 |
| 44 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры: Совершенствование передачи в 3-х и передачи через сетку. Игры с мячом. | 1 | 19.12.2023 |
| 45 | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 20.12.2023 |
| 46 | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 25.12.2023 |
| 47 | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 26.12.2023 |
| 48 | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 27.12.2023 |
| 49 | Лыжная подготовка: Техника безопасности. Тема «Строевые команды в лыжной подготовке» - по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!». | 1 | 08.01.2024 |
| 50 | Лыжная подготовка: Техника безопасности. Тема «Строевые команды в лыжной подготовке» - по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!». | 1 | 09.01.2024 |
| 51 | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 10.01.2024 |
| 52 | Лыжная подготовка:Тема «Строевые команды в лыжной подготовке»: разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках | 1 | 15.01.2024 |
| 53 | Лыжная подготовка: Тема «Строевые команды в лыжной подготовке»: разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках | 1 | 16.01.2024 |
| 54 | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 17.01.2024 |
| 55 | Лыжная подготовка: Тема «Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом» наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; | 1 | 22.01.2024 |
| 56 | Лыжная подготовка: Тема «Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом» наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; | 1 | 23.01.2024 |
| 57 | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 24.01.2024 |
| 58 | Лыжная подготовка: Тема «Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом» - разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы; | 1 | 29.01.2024 |
| 59 | Лыжная подготовка: Тема «Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом» - разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы; | 1 | 30.01.2024 |
| 60 | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 31.01.2024 |
| 61 | Лыжная подготовка: Тема «Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом» разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции 500м; | 1 | 05.02.2024 |
| 62 | Лыжная подготовка: Тема «Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом» разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции 500м; | 1 | 06.02.2024 |
| 63 | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 07.02.2024 |
| 64 | Лыжная подготовка: Тема «Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом» - наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки; | 1 | 19.02.2024 |
| 65 | Лыжная подготовка: Тема «Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом» - наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки; | 1 | 20.02.2024 |
| 66 | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 21.02.2024 |
| 67 | Лыжная подготовка: Тема «Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом» - наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки; | 1 | 26.02.2024 |
| 68 | Лыжная подготовка: Тема «Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом» разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, | 1 | 27.02.2024 |
| 69 | Лыжная подготовка: Тема «Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом» разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, | 1 | 28.02.2024 |
| 70 | Лыжная подготовка: Тема «Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом» разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, | 1 | 04.03.2024 |
| 71 | Способы самостоятельной деятельности: Тема «Режим дня школьника»: - обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 | 05.03.2024 |
| 72 | Способы самостоятельной деятельности: Тема Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 | 06.03.2024 |
| 73 | Оздоровительная физическая культура: Тема Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 | 11.03.2024 |
| 74 | Оздоровительная физическая культура: Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры» | 1 | 12.03.2024 |
| 75 | Оздоровительная физическая культура: Тема «Осанка человека» (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериалов) | 1 | 13.03.2024 |
| 76 | Гимнастика с основами акробатики: ОРУ Тема «Исходные положения в физических упражнениях» - знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения | 1 | 18.03.2024 |
| 77 | Гимнастика с основами акробатики: разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа) | 1 | 19.03.2024 |
| 78 | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 20.03.2024 |
| 79 | Гимнастика с основами акробатики: ОРУ Тема «Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры» - разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); | 1 | 01.04.2024 |
| 80 | Гимнастика с основами акробатики: разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью. | 1 | 02.04.2024 |
| 81 | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 03.04.2024 |
| 82 | Гимнастика с основами акробатики: Тема «Гимнастические упражнения»:);- разучивают упражнения с гимнастическим мячом; | 1 | 08.04.2024 |
| 83 | Гимнастика с основами акробатики: Тема «Гимнастические упражнения» - разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; | 1 | 09.04.2024 |
| 84 | Гимнастика с основами акробатики: Тема «Гимнастические упражнения»: поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой); - разучивают упражнения в гимнастических прыжках | 1 | 10.04.2024 |
| 85 | Гимнастика с основами акробатики: Тема «Гимнастические упражнения»: поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой); разучивают упражнения в гимнастических прыжках | 1 | 15.04.2024 |
| 86 | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры | 1 | 16.04.2024 |
| 87 | Гимнастика с основами акробатики: Тема «Акробатические упражнения» - обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; | 1 | 17.04.2024 |
| 88 | Гимнастика с основами акробатики: Тема «Акробатические упражнения»:разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами. | 1 | 22.04.2024 |
| 89 | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | 23.04.2024 |
| 90 | Гимнастика с основами акробатики: Тема «Акробатические упражнения»:разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. | 1 | 24.04.2024 |
| 91 | "Лёгкая атлетика: Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге» обучаются равномерной ходьбе в колоне по одному с использованием лидера; ОРУ, челночный бег 3х10м | 1 | 29.04.2024 |
| 92 | Лёгкая атлетика: ОРУ- учащиеся обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; Бег 30м | 1 | 30.04.2024 |
| 93 | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | 06.05.2024 |
| 94 | Лёгкая атлетика: Тема «Прыжок в длину с места»: ОРУ, знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); | 1 | 07.05.2024 |
| 95 | Лёгкая атлетика: ОРУ, - разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); - обучаются прыжку в длину с места в полной координации. ). Бег 500м Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | 08.05.2024 |
| 96 | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Подвижные игры | 1 | 13.05.2024 |
| 97 | Лёгкая атлетика: ОРУ в движении. Метание в цель с 6м (5 попыток). Совершенствование эстафетного бега. Подвижные игры | 1 | 14.05.2024 |
| 98 | Лёгкая атлетика: ОРУ в движении. Метание в даль с места и с разбега. Совершенствование эстафетного бега. | 1 | 15.05.2024 |
| 99 | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1 | 20.05.2024 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата изучения** |
| **Всего** |
| 1 | Легкоатлетические упражнения: ОРУ. Инструктаж по ТБ. Челночный бег 3х10м. Бег с низкого старта 30м. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. | 1 | 05.09.2023 |
| 2 | Легкоатлетические упражнения: ОРУ. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 500м. Игра «Белые медведи» Развитие скоростных способностей. | 1 | 06.09.2023 |
| 3 | Легкоатлетические упражнения: ОРУ. Бег 1000м Прыжок в длину с места. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.Игра «Прыгающие воробушки» | 1 | 12.09.2023 |
| 4 | Легкоатлетические упражнения: ОРУ. Прыжок в длину с места. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки» | 1 | 13.09.2023 |
| 5 | Легкоатлетические упражнения: ОРУ. Метание малого мяча с места на дальность. Бег 300м Игра «Снайперы» | 1 | 19.09.2023 |
| 6 | Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча; подвижные игры на материале игры в футбол | 1 | 20.09.2023 |
| 7 | Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча; подвижные игры на материале игры в футбол | 1 | 26.09.2023 |
| 8 | Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча; подвижные игры на материале игры в футбол | 1 | 27.09.2023 |
| 9 | Спортивные игры (баскетбол): ОРУ в движении. Ловля и передача мяча 2-мя от груди. Игра «Передал садись». Развитие координационных способностей | 1 | 03.10.2023 |
| 10 | Спортивные игры (баскетбол):ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Передача мяча 1-ой рукой от плеча. Игра «Гонка мячей по кругу» | 1 | 04.10.2023 |
| 11 | Спортивные игры (баскетбол):ОРУ. Ловля и передача мяча в парах и тройках. Ловля и передача мяча в тройках с перемещением. Игра «Десять передачь». | 1 | 10.10.2023 |
| 12 | Спортивные игры (баскетбол):ОРУ. Ловля и передача мяча в парах и тройках. Ловля и передача мяча в тройках с перемещением. Игра «Десять передачь». | 1 | 11.10.2023 |
| 13 | Спортивные игры (баскетбол):ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом..Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Передал садись». | 1 | 17.10.2023 |
| 14 | Спортивные игры (баскетбол):ОРУв парах. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом..Броски в цель (кольцо, щит). | 1 | 18.10.2023 |
| 15 | Спортивные игры (баскетбол):ОРУв парах. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом..Броски в цель (кольцо, щит). | 1 | 24.10.2023 |
| 16 | Спортивные игры (баскетбол):ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу.». | 1 | 25.10.2023 |
| 17 | Спортивные игры (баскетбол):ОРУ. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу.». Развитие координационных способностей. | 1 | 07.11.2023 |
| 18 | Спортивные игры (баскетбол):ОРУ. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу.». Развитие координационных способностей. | 1 | 08.11.2023 |
| 19 | Подвижные игры:ОРУ в движении. Ловля и передача мяча 2-мя от груди. Игра «Передал садись». | 1 | 14.11.2023 |
| 20 | Подвижные игры: ОРУ в движении. Ловля и передача мяча 2-мя от груди через сетку. | 1 | 15.11.2023 |
| 21 | Подвижные игры:ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Нападающий удар. Подача мяча 1-ой рукой с низу. Игра «Гонка мячей по кругу» | 1 | 21.11.2023 |
| 22 | Подвижные игры:ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Нападающий удар. Подача мяча 1-ой рукой с низу. Учебная игра | 1 | 22.11.2023 |
| 23 | Подвижные игры:ОРУ. Ловля и передача мяча в парах и тройках. Ловля и передача мяча в парах и тройках через сетку. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. | 1 | 28.11.2023 |
| 24 | Подвижные игры:ОРУ. Ловля и передача мяча в парах и тройках через сетку. Подача 1-й рукой через сетку, ловля после подачи. Игра «Пионербол». | 1 | 29.11.2023 |
| 25 | Подвижные игры:ОРУ. Ловля и передача мяча в парах и тройках через сетку. Подача 1-й рукой через сетку, ловля после подачи. Игра «Пионербол». | 1 | 05.12.2023 |
| 26 | Подвижные игры:ОРУ. Ловля и передача мяча в парах и тройках через сетку. Подача 1-й рукой через сетку, ловля после подачи. Игра «Пионербол». | 1 | 06.12.2023 |
| 27 | Подвижные игры:ОРУ. Ловля и передача мяча в парах и тройках через сетку. Подача 1-й рукой через сетку, ловля после подачи. Игра «Пионербол». | 1 | 12.12.2023 |
| 28 | Подвижные игры:ОРУ. Ловля и передача мяча в парах и тройках через сетку. Подача 1-й рукой через сетку, ловля после подачи. Игра «Пионербол». | 1 | 13.12.2023 |
| 29 | Способы физкультурной деятельности: Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр ( на спортивных площадках и в спортивных залах). | 1 | 19.12.2023 |
| 30 | Знания о физической культуре: История возникновения физической культуры и первых соревнований. | 1 | 20.12.2023 |
| 31 | Знания о физической культуре: Понятие «соревнование». Древние соревнования и их целевое назначение. Роль и значение соревнований в воспитании детей у древних народов. | 1 | 26.12.2023 |
| 32 | Знания о физической культуре: Зарождение Олимпийских игр древности. Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр. | 1 | 27.12.2023 |
| 33 | Лыжная подготовка: Инструктаж по ТБ Попеременный духшажный ход без палок и с палками. Развитие выносливости. Повороты переступанием. | 1 | 09.01.2024 |
| 34 | Лыжная подготовка: Попеременный духшажный ход без палок и с палкамипо кругу. Пробегание отрезков до 70м. Игры-эстафеты. | 1 | 10.01.2024 |
| 35 | Лыжная подготовка: Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Повороты переступанием. Попеременный духшажный ход без палок и с палками по прямой 4х70м | 1 | 16.01.2024 |
| 36 | Лыжная подготовка: Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках . Дистанция 1км | 1 | 17.01.2024 |
| 37 | Лыжная подготовка: Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках . Дистанция 1км | 1 | 23.01.2024 |
| 38 | Лыжная подготовка: Подъём «ёлочкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Подвижная игра «К своим флажкам». Развитие выносливости. Попеременный духшажный ход без палок и с палкамипо кругу. | 1 | 24.01.2024 |
| 39 | Лыжная подготовка: Подъём «ёлочкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Подвижная игра «К своим флажкам». Развитие выносливости. Попеременный духшажный ход без палок и с палкамипо кругу. | 1 | 30.01.2024 |
| 40 | Лыжная подготовка: Попеременный духшажный ход без палок и с палками по кругу. Пробегание отрезков до 70м. Игры-эстафеты. | 1 | 31.01.2024 |
| 41 | Лыжная подготовка: Попеременный духшажный ход без палок и с палками по кругу. Пробегание отрезков до 500м. Игры-эстафеты. | 1 | 06.02.2024 |
| 42 | Лыжная подготовка: Попеременный духшажный ход без палок и с палками по кругу. Пробегание отрезков до 500м. Игры-эстафеты. | 1 | 07.02.2024 |
| 43 | Лыжная подготовка: Попеременный духшажный ход без палок и с палками по кругу. Пробегание отрезков до 70м. Игры-эстафеты. | 1 | 13.02.2024 |
| 44 | Лыжная подготовка: Попеременный духшажный ход без палок и с палками по кругу. Пробегание отрезков до 70м. Подьём «лесенкой», спуск в средней стойке. Игры-эстафеты | 1 | 14.02.2024 |
| 45 | Лыжная подготовка: Переход с попеременного хода на одновременный – бесшажный. Пробегание отрезков до 70м на время. | 1 | 20.02.2024 |
| 46 | Лыжная подготовка: Переход с попеременного хода на одновременный – бесшажный. Пробегание отрезков до 70м на время. | 1 | 21.02.2024 |
| 47 | Лыжная подготовка: Попеременный духшажный ход без палок и с палками по кругу. Пробегание отрезков до 70м. Игры-эстафеты. | 1 | 27.02.2024 |
| 48 | Лыжная подготовка: Попеременный духшажный ход без палок и с палками по кругу. Пробегание отрезков до 70м. Игры-эстафеты. | 1 | 28.02.2024 |
| 49 | Оздоровительная физическая культура: Закаливание организма обтиранием. | 1 | 05.03.2024 |
| 50 | Оздоровительная физическая культура: Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях. | 1 | 06.03.2024 |
| 51 | Способы самостоятельной деятельности : Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. | 1 | 12.03.2024 |
| 52 | Способы самостоятельной деятельности : Составление дневника наблюдений по физической культуре. | 1 | 13.03.2024 |
| 53 | Гимнастика с элементами акробатики: ОРУ Инструктаж по ТБ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Лазание по лестнице и спуск в висе на руках. | 1 | 19.03.2024 |
| 54 | Гимнастика с элементами акробатики:ОРУ Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Лазание по лестнице и спуск в висе на руках. Перелезание через гимнастического коня. | 1 | 20.03.2024 |
| 55 | Гимнастика с элементами акробатики:Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», На первый- второй рассчитайся. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. | 1 | 02.04.2024 |
| 56 | Гимнастика с элементами акробатики:Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра: « Что изменилось» Развитие координационных способностей. | 1 | 03.04.2024 |
| 57 | Гимнастика с элементами акробатики:Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине | 1 | 09.04.2024 |
| 58 | Гимнастика с элементами акробатики:ОРУ. Обучение напрыгиванию на гимнастический мост и приземление на горку матов. Напрыгивание на гимнастического козла в упор присев. | 1 | 10.04.2024 |
| 59 | Гимнастика с элементами акробатики:ОРУ. Обучение напрыгиванию на гимнастический мост и приземление на горку матов. Напрыгивание на гимнастического козла в упор присев. | 1 | 16.04.2024 |
| 60 | Гимнастика с элементами акробатики:Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. | 1 | 17.04.2024 |
| 61 | Гимнастика с элементами акробатики: Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися. | 1 | 23.04.2024 |
| 62 | Гимнастика с элементами акробатики: Проползание под гимнастическим козлом (конём). Запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё. | 1 | 24.04.2024 |
| 63 | Лёгкая атлетика: ОРУ в парах. Бег на результат 30 м. Развитие скоростных способностей. .Игра «Смена сторон». Многоскоки. | 1 | 30.04.2024 |
| 64 | Лёгкая атлетика: ОРУ в парах. Прыжок в длину с места. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 1000м | 1 | 07.05.2024 |
| 65 | Лёгкая атлетика: ОРУ.Бег 1000м Игра «Прыгающие воробушки» Развитие скоростно-силовых качеств. Метание в цель с 6м (5попыток). | 1 | 08.05.2024 |
| 66 | Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча; подвижные игры на материале игры в футбол Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 | 14.05.2024 |
| 67 | Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча; подвижные игры на материале игры в футбол. Гонка мячей и слалом с мячом | 1 | 15.05.2024 |
| 68 | Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча; подвижные игры на материале игры в футбол. Гонка мячей и слалом с мячом | 1 | 21.05.2024 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата изучения** |
| **Всего** |
| 1 | Легкоатлетические упражнения: ОРУ. Инструктаж по ТБ. Челночный бег 3х10м. Бег с низкого старта 30м. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. | 1 | 04.09.2023 |
| 2 | Легкоатлетические упражнения ОРУ. Бег на результат 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятие: «Эстафета», «старт», «финиш». | 1 | 05.09.2023 |
| 3 | Легкоатлетические упражнения ОРУ. Бег 1000м Прыжок в длину с места. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки» | 1 | 11.09.2023 |
| 4 | Легкоатлетические упражнения ОРУ. Прыжок в длину с места. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки» | 1 | 12.09.2023 |
| 5 | Легкоатлетические упражнения ОРУ Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Снайперы» Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях. | 1 | 18.09.2023 |
| 6 | Футбол: История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств | 1 | 19.09.2023 |
| 7 | Футбол: Общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол. | 1 | 25.09.2023 |
| 8 | Футбол: Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой". | 1 | 26.09.2023 |
| 9 | Спортивные игры (баскетбол): ОРУ в движении. Ловля и передача мяча 2-мя от груди. Игра «Передал садись». Развитие координационных способностей. | 1 | 02.10.2023 |
| 10 | Спортивные игры (баскетбол): ОРУ в движении. Ловля и передача мяча 2-мя от груди. Развитие координационных способностей. | 1 | 03.10.2023 |
| 11 | Спортивные игры (баскетбол): ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Передача мяча 1-ой рукой от плеча. Игра «Гонка мячей по кругу» | 1 | 09.10.2023 |
| 12 | Спортивные игры (баскетбол): ОРУ. Ловля и передача мяча в парах и тройках. Ловля и передача мяча в тройках с перемещением. Игра «Десять передач» | 1 | 10.10.2023 |
| 13 | Спортивные игры (баскетбол): ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Передал садись». | 1 | 16.10.2023 |
| 14 | Спортивные игры (баскетбол): ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом..Броски в цель (кольцо, щит). | 1 | 17.10.2023 |
| 15 | Спортивные игры (баскетбол): ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу.» | 1 | 23.10.2023 |
| 16 | Спортивные игры (баскетбол): ОРУ. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу.». | 1 | 24.10.2023 |
| 17 | Спортивные игры (баскетбол): ОРУ. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.. Бросок двумя руками от груди. Прыжки через скакалку | 1 | 06.11.2023 |
| 18 | Спортивные игры (баскетбол): ОРУ. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.. Бросок двумя руками от груди. Прыжки через скакалку | 1 | 07.11.2023 |
| 19 | Подвижные игры: ОРУ в движении. Ловля и передача мяча 2-мя от груди. Игра «Передал садись». Развитие координационных способностей. | 1 | 13.11.2023 |
| 20 | Подвижные игры:ОРУ в движении. Ловля и передача мяча 2-мя от груди. Игра «Передал садись». Развитие координационных способностей. | 1 | 14.11.2023 |
| 21 | Подвижные игры:ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Нападающий удар. Подача мяча 1-ой рукой с низу | 1 | 20.11.2023 |
| 22 | Подвижные игры:ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Нападающий удар. Подача мяча 1-ой рукой с низу | 1 | 21.11.2023 |
| 23 | Подвижные игры: ОРУ. Нападающий удар. Подача мяча 1-ой рукой с низу. Игра «Гонка мячей по кругу» | 1 | 27.11.2023 |
| 24 | Подвижные игры: ОРУ. Ловля и передача мяча в парах и тройках через сетку. Игра «Пионербол». | 1 | 28.11.2023 |
| 25 | Подвижные игры:ОРУ. Ловля и передача мяча в парах и тройках через сетку. Подача 1-й рукой через сетку, ловля после подачи. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. | 1 | 04.12.2023 |
| 26 | Подвижные игры:ОРУ. Ловля и передача мяча в парах и тройках через сетку. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. | 1 | 05.12.2023 |
| 27 | Подвижные игры: ОРУ. Ловля и передача мяча в парах и тройках через сетку. Подача 1-й рукой через сетку, ловля после подачи. Игра «Пионербол». Броски набивного мяча | 1 | 11.12.2023 |
| 28 | Подвижные игры: ОРУ Упражнения в 3-х и 4-х. Учебная игра Броски набивного мяча | 1 | 12.12.2023 |
| 29 | Способы физкультурной деятельности: Правила закаливания обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур. | 1 | 18.12.2023 |
| 30 | Знания о физической культуре : Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народа. | 1 | 19.12.2023 |
| 31 | Знания о физической культуре : Физические упражнения. Что такое комплексы физических упражнений. | 1 | 25.12.2023 |
| 32 | Знания о физической культуре: Как измерить физическую нагрузку. | 1 | 26.12.2023 |
| 33 | Лыжная подготовка: Инструктаж по ТБ Попеременный духшажный ход без палок и с палками. Повороты переступанием. | 1 | 08.01.2024 |
| 34 | Лыжная подготовка:Попеременный духшажный ход без палок и с палкамипо кругу. Пробегание отрезков до 70м. Игры-эстафеты. | 1 | 09.01.2024 |
| 35 | Лыжная подготовка:Попеременный духшажный ход без палок и с палкамипо кругу. Пробегание отрезков до 70м. Игры-эстафеты. | 1 | 15.01.2024 |
| 36 | Лыжная подготовка:Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Повороты переступанием. Подвижная игра «К своим флажкам». Развитие выносливости. Попеременный духшажный ход без палок и с палками по прямой 4х70м. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 | 16.01.2024 |
| 37 | Лыжная подготовка:Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Повороты переступанием. Подвижная игра «К своим флажкам». Попеременный духшажный ход без палок и с палками по прямой 4х70м. Повороты на лыжах способом переступания на месте | 1 | 22.01.2024 |
| 38 | Лыжная подготовка:Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Повороты переступанием. Подвижная игра «К своим флажкам». Развитие выносливости. Попеременный духшажный ход без палок и с палками по прямой 4х70м. Повороты на лыжах способом переступания на месте | 1 | 23.01.2024 |
| 39 | Лыжная подготовка:Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Повороты переступанием. Попеременный духшажный ход без палок и с палками по прямой 4х70м. Повороты на лыжах способом переступания в движении | 1 | 29.01.2024 |
| 40 | Лыжная подготовка: Спуски в высокой и низкой стойках. Попеременный духшажный ход без палок и с палками по кругу. Повороты на лыжах способом переступания в движении | 1 | 30.01.2024 |
| 41 | Лыжная подготовка:Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках . Игры- эстафеты. Повороты на лыжах способом переступания | 1 | 05.02.2024 |
| 42 | Лыжная подготовка: Попеременный духшажный ход с палками по кругу. Пробегание отрезков до 70м. Повороты на лыжах способом переступания | 1 | 06.02.2024 |
| 43 | Лыжная подготовка: Попеременный духшажный ход без палок по кругу. Пробегание отрезков до 70м. Игры-эстафеты.Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 | 12.02.2024 |
| 44 | Лыжная подготовка:Попеременный духшажный ход без палок и с палкамипо кругу. Пробегание отрезков до 70м. Подьём «лесенкой», спуск в средней стойке. Игры-эстафеты. Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 | 13.02.2024 |
| 45 | Лыжная подготовка:Попеременный духшажный ход без палок и с палкамипо кругу. Пробегание отрезков до 70м. Подьём «лесенкой», спуск в средней стойке. Игры-эстафеты. Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением | 1 | 19.02.2024 |
| 46 | Лыжная подготовка: Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках . Игры- эстафеты. Дистанция 1км. Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением | 1 | 20.02.2024 |
| 47 | Лыжная подготовка: Переход с попеременного хода на одновременный – бесшажный. Пробегание отрезков до 70м на время. | 1 | 26.02.2024 |
| 48 | Лыжная подготовка: Переход с попеременного хода на одновременный – бесшажный. Пробегание отрезков до 70м на время. | 1 | 27.02.2024 |
| 49 | Физкультурно-оздоровительная деятельность: Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | 1 | 04.03.2024 |
| 50 | Физкультурно-оздоровительная деятельность: Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | 1 | 05.03.2024 |
| 51 | Способы физкультурной деятельности: Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр ( на спортивных площадках и в спортивных залах). | 1 | 11.03.2024 |
| 52 | Способы физкультурной деятельности: Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений | 1 | 12.03.2024 |
| 53 | Гимнастика с элементами акробатики: ОРУ Инструктаж по ТБ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Лазание по лестнице и спуск в висе на руках. | 1 | 18.03.2024 |
| 54 | Гимнастика с элементами акробатики: ОРУ Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Прыжки на скакалке на 2-х. Развитие силовых способностей | 1 | 19.03.2024 |
| 55 | Гимнастика с элементами акробатики: ОРУ. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Подтягивание в висе. | 1 | 01.04.2024 |
| 56 | Гимнастика с элементами акробатики: ОРУ. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. | 1 | 02.04.2024 |
| 57 | Гимнастика с элементами акробатики: ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Обучение напрыгиванию на гимнастический мост и приземление на горку матов. | 1 | 08.04.2024 |
| 58 | Гимнастика с элементами акробатики:ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Обучение напрыгиванию на гимнастический мост и приземление на горку матов. Напрыгивание на гимнастического козла в упор присев. | 1 | 09.04.2024 |
| 59 | Гимнастика с элементами акробатики:ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Обучение напрыгиванию на гимнастический мост и приземление на горку матов. Напрыгивание на гимнастического козла в упор присев. | 1 | 15.04.2024 |
| 60 | Гимнастика с элементами акробатики:Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по канату. | 1 | 16.04.2024 |
| 61 | Гимнастика с элементами акробатики:Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по канату. | 1 | 22.04.2024 |
| 62 | Гимнастика с элементами акробатики:Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Лазание по канату. | 1 | 23.04.2024 |
| 63 | Легкоатлетические упражнения Инструктаж по ТБ ОРУ. Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета Развитие скоростных способностей. Челночный бег 3х10 | 1 | 29.04.2024 |
| 64 | Легкоатлетические упражнения ОРУ в парах. Бег на результат 60 м. Развитие скоростных способностей..Игра «Смена сторон». Многоскоки. | 1 | 30.04.2024 |
| 65 | Легкоатлетические упражнения ОРУ в парах. Прыжок в длину с места. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 1000м | 1 | 06.05.2024 |
| 66 | Легкоатлетические упражнения ОРУ.Бег 300м Игра «Прыгающие воробушки» Развитие скоростно-силовых качеств. Метание в цель с 6м (5попыток). | 1 | 07.05.2024 |
| 67 | Футбол: Общеразви вающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол. | 1 | 13.05.2024 |
| 68 | Футбол: Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой". | 1 | 14.05.2024 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата изучения** |
| **Всего** |
| 1 | Легкоатлетические упражнения: ОРУ. Инструктаж по ТБ. Челночный бег 3х10м. Бег с низкого старта 30м. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. | 1 | 01.09.2023 |
| 2 | Легкоатлетические упражнения ОРУ. Бег на результат 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятие: «Эстафета», «старт», «финиш». | 1 | 07.09.2023 |
| 3 | Легкоатлетические упражнения ОРУ. Бег 1000м Прыжок в длину с места. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки» | 1 | 08.09.2023 |
| 4 | Легкоатлетические упражнения ОРУ. Прыжок в длину с места. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки» | 1 | 14.09.2023 |
| 5 | Легкоатлетические упражнения ОРУ Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Снайперы» Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях. | 1 | 15.09.2023 |
| 6 | Футбол: История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол. | 1 | 21.09.2023 |
| 7 | Футбол: Общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол. | 1 | 22.09.2023 |
| 8 | Футбол: Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой". | 1 | 28.09.2023 |
| 9 | Спортивные игры (баскетбол): ОРУ в движении. Ловля и передача мяча 2-мя от груди. Игра «Передал садись». Развитие координационных способностей. | 1 | 29.09.2023 |
| 10 | Спортивные игры (баскетбол): ОРУ в движении. Ловля и передача мяча 2-мя от груди. Развитие координационных способностей. | 1 | 05.10.2023 |
| 11 | Спортивные игры (баскетбол): ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Передача мяча 1-ой рукой от плеча. Игра «Гонка мячей по кругу» | 1 | 06.10.2023 |
| 12 | Спортивные игры (баскетбол): ОРУ. Ловля и передача мяча в парах и тройках. Ловля и передача мяча в тройках с перемещением. Игра «Десять передач». | 1 | 12.10.2023 |
| 13 | Спортивные игры (баскетбол): ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом..Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Передал садись». | 1 | 13.10.2023 |
| 14 | Спортивные игры (баскетбол): ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом..Броски в цель (кольцо, щит). | 1 | 19.10.2023 |
| 15 | Спортивные игры (баскетбол): ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу.» | 1 | 20.10.2023 |
| 16 | Спортивные игры (баскетбол): ОРУ. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу.». | 1 | 26.10.2023 |
| 17 | Спортивные игры (баскетбол): ОРУ. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.. Бросок двумя руками от груди. | 1 | 27.10.2023 |
| 18 | Спортивные игры (баскетбол): ОРУ. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.. Бросок двумя руками от груди. | 1 | 09.11.2023 |
| 19 | Подвижные игры: ОРУ в движении. Ловля и передача мяча 2-мя от груди. Игра «Передал садись». Развитие координационных способностей. | 1 | 10.11.2023 |
| 20 | Подвижные игры:ОРУ в движении. Ловля и передача мяча 2-мя от груди. Игра «Передал садись». Развитие координационных способностей. | 1 | 16.11.2023 |
| 21 | Подвижные игры:ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Нападающий удар. Подача мяча 1-ой рукой с низу | 1 | 17.11.2023 |
| 22 | Подвижные игры:ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Нападающий удар. Подача мяча 1-ой рукой с низу | 1 | 23.11.2023 |
| 23 | Подвижные игры:ОРУ. Нападающий удар. Подача мяча 1-ой рукой с низу. Игра «Гонка мячей по кругу» | 1 | 24.11.2023 |
| 24 | Подвижные игры:ОРУ. Ловля и передача мяча в парах и тройках через сетку. Игра «Пионербол». | 1 | 30.11.2023 |
| 25 | Подвижные игры:ОРУ. Ловля и передача мяча в парах и тройках через сетку. Подача 1-й рукой через сетку, ловля после подачи. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. | 1 | 01.12.2023 |
| 26 | Подвижные игры:ОРУ. Ловля и передача мяча в парах и тройках через сетку. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. | 1 | 07.12.2023 |
| 27 | Подвижные игры:ОРУ. Ловля и передача мяча в парах и тройках через сетку. Подача 1-й рукой через сетку, ловля после подачи. Игра «Пионербол». | 1 | 08.12.2023 |
| 28 | Подвижные игры:ОРУ Упражнения в 3-х и 4-х. Учебная игра | 1 | 14.12.2023 |
| 29 | Способы физкультурной деятельности: Общие правила проведения закаливающих процедур в естественных условиях. | 1 | 15.12.2023 |
| 30 | Знания о физической культуре : Развитие физической культуры в России. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта. | 1 | 21.12.2023 |
| 31 | Знания о физической культуре : Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». | 1 | 22.12.2023 |
| 32 | Знания о физической культуре: Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | 1 | 28.12.2023 |
| 33 | Знания о физической культуре: Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий. | 1 | 29.12.2023 |
| 34 | Знания о физической культуре: Оказание первой помощи при лёгких травмах. | 1 | 11.01.2024 |
| 35 | Лыжная подготовка: Инструктаж по ТБ Попеременный духшажный ход без палок и с палками. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | 12.01.2024 |
| 36 | Лыжная подготовка: Попеременный духшажный ход без палок и с палками по кругу. Пробегание отрезков до 70м. Игры-эстафеты. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | 18.01.2024 |
| 37 | Лыжная подготовка: Попеременный духшажный ход без палок и с палками по кругу. Пробегание отрезков до 70м. Игры-эстафеты. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | 19.01.2024 |
| 38 | Лыжная подготовка:Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Повороты переступанием. Подвижная игра «К своим флажкам». Развитие выносливости. Попеременный духшажный ход без палок и с палками по прямой 4х70м Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1 | 25.01.2024 |
| 39 | Лыжная подготовка: Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Повороты переступанием. Подвижная игра «К своим флажкам». Попеременный духшажный ход без палок и с палками по прямой 4х70м Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1 | 26.01.2024 |
| 40 | Лыжная подготовка:Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Повороты переступанием. Подвижная игра «К своим флажкам». Развитие выносливости. Попеременный духшажный ход без палок и с палками по прямой 4х70м Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 | 01.02.2024 |
| 41 | Лыжная подготовка: Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Повороты переступанием. Попеременный духшажный ход без палок и с палками по прямой 4х70м. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 | 02.02.2024 |
| 42 | Лыжная подготовка: Спуски в высокой и низкой стойках. Попеременный духшажный ход без палок и с палками по кругу. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 | 08.02.2024 |
| 43 | Лыжная подготовка: Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках . Игры- эстафеты. Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 | 09.02.2024 |
| 44 | Лыжная подготовка: Попеременный духшажный ход с палками по кругу. Пробегание отрезков до 70м. Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 | 15.02.2024 |
| 45 | Лыжная подготовка: Попеременный духшажный ход без палок по кругу. Пробегание отрезков до 70м. Игры-эстафеты. | 1 | 16.02.2024 |
| 46 | Лыжная подготовка:Попеременный духшажный ход без палок и с палкамипо кругу. Пробегание отрезков до 70м. Подьём «лесенкой», спуск в средней стойке. Игры-эстафеты | 1 | 22.02.2024 |
| 47 | Лыжная подготовка:Попеременный духшажный ход без палок и с палкамипо кругу. Пробегание отрезков до 70м. Подьём «лесенкой», спуск в средней стойке. Игры-эстафеты | 1 | 29.02.2024 |
| 48 | Лыжная подготовка: Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках . Игры- эстафеты. Дистанция 1км | 1 | 01.03.2024 |
| 49 | Лыжная подготовка: Переход с попеременного хода на одновременный – бесшажный. Пробегание отрезков до 70м на время. | 1 | 07.03.2024 |
| 50 | Лыжная подготовка: Переход с попеременного хода на одновременный – бесшажный. Пробегание отрезков до 70м на время. | 1 | 14.03.2024 |
| 51 | Способы физкультурной деятельности: Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью. | 1 | 15.03.2024 |
| 52 | Способы физкультурной деятельности: Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств. Оформление результатов измерения показателей физического развития. | 1 | 21.03.2024 |
| 53 | Гимнастика с элементами акробатики: ОРУ Инструктаж по ТБ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Лазание по лестнице и спуск в висе на руках. | 1 | 22.03.2024 |
| 54 | Гимнастика с элементами акробатики: ОРУ Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Прыжки на скакалке на 2-х. Развитие силовых способностей | 1 | 04.04.2024 |
| 55 | Гимнастика с элементами акробатики: ОРУ. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Подтягивание в висе. | 1 | 05.04.2024 |
| 56 | Гимнастика с элементами акробатики: ОРУ. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. | 1 | 11.04.2024 |
| 57 | Гимнастика с элементами акробатики: ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Обучение напрыгиванию на гимнастический мост и приземление на горку матов. | 1 | 12.04.2024 |
| 58 | Гимнастика с элементами акробатики:ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Обучение напрыгиванию на гимнастический мост и приземление на горку матов. Напрыгивание на гимнастического козла в упор присев. | 1 | 18.04.2024 |
| 59 | Гимнастика с элементами акробатики:ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Обучение напрыгиванию на гимнастический мост и приземление на горку матов. Напрыгивание на гимнастического козла в упор присев. | 1 | 19.04.2024 |
| 60 | Гимнастика с элементами акробатики:ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Обучение напрыгиванию на гимнастический мост и приземление на горку матов. Напрыгивание на гимнастического козла в упор присев. Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение» | 1 | 25.04.2024 |
| 61 | Гимнастика с элементами акробатики:Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по канату. | 1 | 26.04.2024 |
| 62 | Гимнастика с элементами акробатики: Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Лазание по канату. Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | 1 | 02.05.2024 |
| 63 | Футбол: Общеразви вающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол. Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 | 03.05.2024 |
| 64 | Футбол: Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой". Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 | 10.05.2024 |
| 65 | Легкоатлетические упражнения Инструктаж по ТБ ОРУ. Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета Развитие скоростных способностей. Челночный бег 3х10. Разучивание подвижной игры «Паровая машина» | 1 | 16.05.2024 |
| 66 | Легкоатлетические упражнения ОРУ в парах. Бег на результат 60 м. Развитие скоростных способностей..Игра «Смена сторон». Многоскоки. | 1 | 17.05.2024 |
| 67 | Легкоатлетические упражнения ОРУ в парах. Прыжок в длину с места. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 1000м. Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» | 1 | 23.05.2024 |
| 68 | Легкоатлетические упражнения ОРУ.Бег 300м Игра «Прыгающие воробушки» Развитие скоростно-силовых качеств. Метание в цель с 6м (5попыток). | 1 | 24.05.2024 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

1. Физическая культура 1,2,3,4 класс А.П. Матвеев,13 издание, Москва «Просвещение» 2023
2. Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

‌ 1. Программа ДО "Гармоничное развитие детей средствами гимнастики", И.А.Винер, издательство "Просвещение"   
 2. ВДУ "Футбол" , Г.А. Колодницкий, Кузнецов, М.В. Маслов, издательство "Просвещение" 3. ВДУ "Лёгкая атлетика", Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов, издательство   
 "Просвещение"   
 4. ВДУ "Волейбол", Г.А. Колодницкий, Кузнецов, М.В. Маслов, издательство "Просвещение"

5. Программы внеурочной деятельности "спортивно-оздоровительная деятельность", П.В. Степанов, издательство "Просвещение"   
 6. ВДУ "Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре", В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, издательство "Просвещение"  
данные

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. <http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/> - журнал «Физическая культура. Всё для учителя!»
2. <https://spo.1sept.ru/urok/> Сайт "Я иду на урок физкультуры"
3. <http://www.fizkult-ura.ru/> Сайт «ФизкультУра»
4. <http://fizkulturnica.ru/> Материалы, размещенные на этом сайте, предназначены для учителей физической культуры, учеников и их родителей.
5. <https://www.uchportal.ru/load/100> Учительский портал. Методические разработки по физической культуре
6. <https://konspekteka.ru/fizkultura/> Учебно-методические материалы и разработки по физической культуре