

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образование Тверской области
Муниципальное образование "Бологовский район" Тверской области
МБОУ Куженкинская ООШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Л.Н.Шульгина

Приказ №1
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Н.И.Кукушкина

Приказ №1
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора МБОУ
"Куженкинская ООШ"



Г.В.Висленева
Приказ №162 от «31»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1611122)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

с.Куженкино 2023

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образование Тверской области

Муниципальное образование "Бологовский район" Тверской области

МБОУ Куженкинская ООШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Л.Н.Шульгина

Приказ №1
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Н.И.Кукушкина

Приказ №1
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

**И.о. директора МБОУ
"Куженкинская ООШ"**

Г.В.Висленева

Приказ №162 от «31»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1611122)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

с.Куженкино 2023

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 – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (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 физкультурминуток 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 физкультурминутки 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.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

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.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

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 закалывающие 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, развитию 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 в 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	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода

2.3	Легкая атлетика	16			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода

2.3	Легкая атлетика	16			https://www.gto.ru для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	14			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	1	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	14			https://www.gto.ru
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	14			https://www.gto.ru
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

Поурочное планирование по физической культуре 1 класс 2023-2024 уч.год

№ п/п	Наименование разделов и тем	Дата проведения		Примечание
		По плану	фактиче ски	
1	<p>Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Что понимается под физической культурой</p> <p>Построение в шеренгу, в колонну</p> <p>Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ без предметов.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.</p>			
2	<p>Современные физические упражнения</p> <p>Построение в шеренгу, в колонну</p> <p>Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ без предметов.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.</p>			
3	<p>Режим дня и правила его составления и соблюдения</p> <p>Построение в шеренгу, в колонну</p> <p>Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ без предметов.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.</p>			

4	<p>Личная гигиена и гигиенические процедуры</p> <p>Построение в шеренгу, в колонну</p> <p>Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ без предметов.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.</p>			
5	<p>Осанка человека. Упражнения для осанки</p> <p>Построение в шеренгу, в колонну</p> <p>Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ без предметов.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.</p>			
6	<p>ТБ на уроках легкой атлетики. Построение в колонну.</p> <p>Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ без предметов.</p> <p>Высокий старт. Бег 30 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.</p>			

7	<p>Строевые упражнения. Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ без предметов.</p> <p>Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Высокий старт. Бег 30 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.</p>			Бег 30 м.
8	<p>Личная гигиена и гигиенические процедуры</p> <p>Повороты на месте. Ходьба и медленный бег. ОРУ без предметов.</p> <p>Обучение прыжку в длину с места. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.</p>			
9	<p>Повороты на месте. Ходьба и медленный бег. ОРУ без предметов.</p> <p>Прыжок в длину с места. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.</p>			
10	<p>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. ОРУ без предметов.</p> <p>КДП: прыжок в длину с места.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.</p>			Прыжок в длину с места на результат
11	<p>Строевые упражнения. Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ без предметов.</p> <p>Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Обучение технике метания мяча в вертикальную цель.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.</p>			
12	<p>Строевые упражнения. Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ без предметов.</p>			

	<p>Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Совершенствование техники метания мяча в вертикальную цель. Обучение технике «челночного» бега.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.</p>			
13	<p>Строевые упражнения. Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ без предметов.</p> <p>Метание мяча в вертикальную цель на результат.</p> <p>Обучение прыжкам через скакалку.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.</p>			Метание мяча в вертикальную цель.
14	<p>Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО</p> <p>«Челночный» бег 3х10. Прыжки через скакалку.</p>			«Челночный» бег 3х10 м

	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ			
15	<p>ТБ на уроке по подвижным играм. Ходьба и медленный бег с заданиями.</p> <p>Броски и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Не урони мяч».</p> <p>ОРУ с большими мячами. Эстафеты с мячом.</p>			
16	<p>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ с большими мячами.</p> <p>Передачи мяча в парах, в тройках. Передачи мяча на месте в круге. Подвижная игра «Не давай мяч водящему»</p>			
17	<p>ТБ на уроках гимнастики. Осанка человека Строевые упражнения: построение в шеренгу, в колонну. Повороты на месте. ОРУ без предметов.</p>			

	Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств.			
18	Строевые упражнения: перестроение в три шеренги. Повороты на месте. ОРУ без предметов. Упражнения на гибкость. Акробатика: положение группировки, перекаты в группировке.			
19	Перестроение из одной шеренги в три. ОРУ без предметов. Перекаты в группировке. Упражнения на развитие гибкости. КДП: поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек. Развитие силовых качеств.			Поднимание туловища за 30с
20	Перестроение из одной шеренги в три. ОРУ без предметов. Перекаты в группировке из положения сидя. Упражнения на развитие гибкости. Развитие силовых качеств.			
21	Перестроение из одной шеренги в две. Расчёт «на первый-второй». Музыкальная разминка. Упражнение в лазании по г/стенке. Кувырок вперёд - обучение. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры.			
22	Перестроение из одной колонны в две. Музыкальная разминка. Упражнения на г/скамейке. Обучение кувырка назад. КДП: наклоны вперёд из положения сидя.			наклоны вперёд из положения сидя.
23	Повороты на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость.			Подтягивание.

	<p>Упражнения в равновесии. Лазание по гимнастической стенке.</p> <p>КДП: подтягивание в висе (м), в висе лежа (д).</p>			
24	<p>Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ со скакалкой.</p> <p>Развитие силовых качеств. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола.</p>			
25	<p>Повороты на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость.</p> <p>Кувырок вперёд. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.</p> <p>КДП: бросок набивного мяча (1 кг)</p>			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.
26	<p>Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ со скакалкой.</p> <p>Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств</p>			
27	<p>Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ со скакалкой.</p> <p>Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.</p> <p>КДП: прыжки через скакалку.</p>			
28	<p>Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ со скакалкой.</p> <p>Подъем ног из положения лежа на животе</p>			
29	<p>Музыкальная разминка. Подвижные игры и эстафеты.</p>			
30	<p>Разучивание игровых действий и правил подвижных игр</p> <p>Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»</p>			

31	Закрепить игровые действия и правила подвижных игр Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»			
32	Разучивание подвижной игры «Не оступись» Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»			

№ п/п	Наименование разделов и тем	Дата проведения		Примечания
		по плану	фактич	
33	ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Надевание лыж.			Памятка по ТБ
34	Переноска лыж.Посадка лыжника. Ступающий шаг без палок. Безопасное падение на лыжах.			
35	Построение на лыжах. Посадка лыжника. Размыкание и смыкание в шеренге на лыжах. Повороты переступанием на месте. Ступающий шаг без палок. Передвижение на лыжах 500 м.			Ступающий шаг без палок
36	Ступающий шаг без палок и с палками. Спуск в низкой стойке. Подъём «лесенкой».			
37	Повороты переступанием. Безопасное падение на лыжах. Ступающий шаг с палками.			Ступающий шаг с палками
38	Скользкий шаг без палок. Спуск в низкой стойке. Подъём «лесенкой».			
39	Скользкий шаг без палок и с палками.			Подъём «лесенкой»

	Передвижение на лыжах до 800 м.			
40	Повороты переступанием. Скользкий шаг. Движение руками во время скольжения.			Скользкий шаг без палок
41	Повороты переступанием. Скользящий шаг с палками. Одновременный бесшажный ход - ознакомление.			Скользкий шаг с палками
42	Спуск в низкой стойке. Подъём «ёлочкой». Передвижение на лыжах до 800 м.			
43	Одновременный бесшажный ход – ознакомление. Спуски. Подъём «ёлочкой».			Подъём «ёлочкой»
44	Размыкание и смыкание на лыжах. Подвижная игра «Солнышко». Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 1 км без учёта времени.			Прохождение дистанции 1 км без учёта времени
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Прохождение дистанции 1 км на время. Спуски и подъёмы.			Прохождение дистанции 1 км на время.
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ			
46	ОРУ с большими мячами. Стойка игрока. Способы передвижения. Остановки. Передачи мяча на месте. Эстафеты с мячами.			
47	ОРУ с большими мячами. Стойка игрока. Способы передвижения. Остановки. Ведение мяча на месте. Подвижные игры с мячом.			Передачи мяча в парах
48	ОРУ без предметов. Ведение мяча по прямой. Передачи мяча в парах. Эстафеты с элементами баскетбола.			

49	ОРУ без предметов. Ведение мяча по прямой. <i>Подвижные игры с мячом.</i>			Ведение мяча по прямой.
50	ОРУ без предметов. Передачи мяча в тройках. <i>Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча с места.</i> <i>Учебные и подвижные игры.</i>			

№ п/п	Наименование разделов и тем	Дата проведения		Примечания
51	<i>ТБ на уроках по подвижным играм.</i> Строевые упражнения. ОРУ в движении. <i>Ведение мяча правой и левой рукой. Подвижные игры с мячом.</i>			
52	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Передачи мяча в парах. <i>Ведение мяча по прямой и с изменением направления. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Эстафеты.</i>			Передачи мяча в парах.
53	Строевые упражнения. ОРУ в движении. <i>Ведение, передачи мяча, броски в кольцо.</i> <i>Эстафеты с элементами баскетбола.</i>			Ведение мяча.
54	<i>Пионербол: расстановка игроков, стойка игрока, передвижения.</i> <i>Броски и ловля мяча двумя руками.</i> Игры с элементами пионербола.			

55	<i>Броски и ловля мяча. Способы броска мяча через сетку. Подвижная игра «Два мяча».</i>			
56	<i>Правила игры в пионербол. Расстановка игроков. Учебная игра в пионербол.</i>			Правила игры в пионербол.
57	<i>Правила игры в пионербол. Передвижения, передачи, броски. Учебная игра в пионербол.</i>			
58	ОРУ с мячами. <i>Пионербол. КДП: бросок набивного мяча (1 кг) на результат</i>			КДП: бросок н/мяча (1 кг)
59	<i>ТБ на уроках лёгкой атлетики.</i> Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. <i>«Челночный» бег 3х10м.</i> Подвижные игры и эстафеты.			
60	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. <i>«Челночный» бег 3х10м. Метание мяча в вертикальную цель.</i>			
61	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. <i>«Челночный» бег 3х10м на результат.</i> Метание мяча. Подвижные игры и эстафеты.			«Челночный» бег 3х10м на результат
62	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. <i>Метание мяча в вертикальную цель.</i> Полоса препятствий.			
63	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. <i>Бег 30 м с высокого старта - обучение.</i>			

	Подвижные игры.			
64	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 30 м с высокого старта на результат. Упражнение в метании.			Бег 30 м на результат.
65	Упражнения в метании. Развитие выносливости: равномерный бег до 800 м с переходом на шаг. Подвижные игры.			
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО			

Поурочное планирование по физической культуре 2 класс 2023-2024 уч.года

№ п/п	Наименование разделов и тем	Дата проведения		Примечание
		По план	факт	
				КДП
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов.			
2	Зарождение Олимпийских игр .Современные Олимпийские игры.			
3	Дневник наблюдений по физической культуре			
4	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Построение в шеренгу. Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ без предметов. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.			

5	<p>ТБ на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения.</p> <p>Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ в движении.</p> <p>Высокий старт. Бег 30 м. Эстафетный бег.</p> <p>Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО</p>			
6	<p>Строевые упражнения. Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ в движении.</p> <p>Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.</p> <p>Подвижные игры с элементами легкой атлетики.</p>			Бег 30 м.
7	<p>Повороты на месте. Ходьба и медленный бег. ОРУ без предметов.</p> <p>Прыжок в длину с места. Бег 300 (д), 500м (м).</p>			
8	<p>Повороты на месте. Ходьба и медленный бег. ОРУ без предметов.</p> <p>Прыжок в длину с места. Равномерный бег до 1000м.</p>			
9	<p>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. ОРУ без предметов.</p> <p>КДП: прыжок в длину с места.</p> <p>Равномерный бег до 1000м.</p>			Прыжок в длину с места на результат
10	<p>Строевые упражнения. Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ без предметов.</p> <p>Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Метание мяча в вертикальную цель.</p>			

	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.			
11	Строевые упражнения. Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча в вертикальную цель. Бег 1000 м без учёта времени.			Бег 1000 м без учёта времени.
12	Строевые упражнения. Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ без предметов. Метание мяча в вертикальную цель на результат. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.			Метание мяча в вертикальную цель.
13	Строевые упражнения. Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ без предметов. Прыжки через скакалку. Многоскоки. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.			
14	Строевые упражнения. Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ без предметов. «Челночный» бег 3х10 на результат. Прыжки через скакалку.			«Челночный» бег 3х10 м
15	ТБ на уроке по подвижным играм. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ с большими мячами. Стойка игрока. Броски и ловля мяча. Эстафеты с мячом.			
16	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ с большими мячами. Передачи мяча в парах. Ведение мяча на месте. Подвижные игры и эстафеты с мячами.			
17	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ без предметов. Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств. Перекаты в группировке.			
18	Перестроение из одной шеренги в три и обратно. ОРУ без предметов. Перекаты в группировке.			

	Стойка на лопатках- обучение. «Мост» из положения лёжа. Развитие силовых качеств.			
19	Перестроение из одной шеренги в три и обратно. ОРУ без предметов. Стойка на лопатках- совершенствование. «Мост» из положения лёжа.			
20	Перестроение из одной колонны в две и обратно. Музыкальная разминка. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лёжа. КДП: наклоны вперёд из положения сидя.			КДП: наклоны вперёд из положения сидя
21	Перестроение из одной колонны в две и обратно. Музыкальная разминка. Стойка на лопатках - зачёт. «Мост» из положения лёжа.			Стойка на лопатках - зачёт
22	Перестроение из одной колонны в две и обратно. Музыкальная разминка. «Мост» из положения лёжа - зачёт.			«Мост» из положения лёжа - зачёт
23	Повороты на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Кувырок вперёд. Упражнения в равновесии. Лазание по гимнастической стенке.			
24	Повороты на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Кувырок назад. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Подтягивание.			подтягивание
25	роты на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Кувырок назад. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. КДП: бросок набивного мяча (1 кг)			КДП: бросок набивного мяча (1 кг)

26	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ со скакалкой. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.			
27	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ со скакалкой. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств. КДП: прыжки через скакалку за 30сек.			КДП: прыжки через скакалку за 30сек.
28	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ со скакалкой. Акробатическая комбинация из 3-4 элементов акробатики. Подвижные игры.			КДП: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола.
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры			
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты			
31	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ с большими мячами. Передачи мяча на месте в круге. Подвижная игра «Не давай мяч водящему»			
32	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ без предметов. Бросок мяча снизу в кольцо. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Точно в цель».			

№ п/п	Наименование разделов и тем	Дата проведения	Примечания
		По плану факт	

33	ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Надевание лыж.			Памятка по ТБ
34	ТС: Требования к одежде и обуви во время занятий. Надевание лыж. Переноска лыж. Посадка лыжника. Безопасное падение на лыжах.			
35	ТС: требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Посадка лыжника. Размыкание и смыкание в шеренге на лыжах. Повороты переступанием на месте.			
36	Ступающий шаг без палок и с палками. Передвижение на лыжах 500 – 800 м.			
37	Построение на лыжах. Размыкание и смыкание в шеренге на лыжах. Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием.			Повороты переступанием на месте.
38	Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием. Скользкий шаг без палок и с палками. Спуск в низкой стойке. Подъём «лесенкой».			
39	Скользкий шаг с палками. Спуск в низкой стойке. Подъём «лесенкой».			Скользкий шаг – проверка техники
40	Повороты переступанием. Безопасное падение на лыжах. Скользкий шаг без палок и с палками.			
41	Скользкий шаг без палок и с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Спуск в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 800 м.			Прохождение дистанции 1 км на время.
42	Одновременный бесшажный ход – ознакомление. Спуски с небольших склонов. Подъём «ёлочкой».			Одновременный бесшажныйход – проверка техники.

43	Развитие выносливости. <i>Прохождение дистанции до 1 км без учёта времени.</i>			
44	Размыкание и смыкание на лыжах. Подвижная игра «Солнышко». Скользящий шаг с палками. <i>Движение руками при скольжении.</i>			
45	<i>Прохождение дистанции 1 км на время.</i> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты			Прохождение дистанции 1 км на время.
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ				
46	ОРУбез предметов. <i>Стойка игрока. Способы передвижения. Остановки.</i> <i>Передачи мяча на месте.</i> Эстафеты с элементами баскетбола.			
47	ОРУбез предметов. <i>Стойка игрока. Способы передвижения. Остановки.</i> <i>Ведение мяча на месте и в движении. Подвижные игры с мячом.</i>			Передачи мяча в парах.
48	ОРУс мячами. Ведение мяча по прямой. Передачи мяча в парах. <i>Эстафеты с элементами баскетбола.</i>			Ведение мяча по прямой.
49	ОРУс мячами. Ведение мяча с изменением направления. <i>Подвижные и учебные игры с мячом.</i>			
50	ОРУс мячами. Передачи мяча в тройках. <i>Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча с места.</i> <i>Подвижные и учебные игры с мячом.</i>			Бросок мяча с места.
51	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ с большими мячами.			

	<i>Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Гонка мячей в колонне».</i>			
52	<i>Подвижные игры и эстафеты с мячом.</i>			

№ п/п	Наименование разделов и тем	Дата проведения		Примечания
		План	факт	
53	<i>ТБ на уроках по подвижным играм.</i> Строевые упражнения. ОРУ в движении. <i>Передачи мяча в парах. Ведение мяча по прямой. Подвижные игры с мячом.</i>			
54	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Передачи мяча в парах. <i>Передачи мяча в тройках. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты. Подвижная игра «Два мяча». Подвижная игра «Два мяча».</i>			Передачи мяча в парах.
55	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Передачи мяча в парах и тройках. <i>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Подвижные игры с мячом.</i>			
56	<i>ТБ на уроках лёгкой атлетики.</i> Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. <i>«Челночный» бег 3х10м.</i> Подвижные игры и эстафеты.			
57	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. <i>«Челночный» бег 3х10м. Метание мяча в вертикальную цель.</i>			

58	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. «Челночный» бег 3x10м на результат. Метание мяча. Подвижные игры и эстафеты.			
59	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 30 м с высокого старта – совершенствование. Подвижные игры.			
60	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 30 м с высокого старта на результат. Упражнения в метании. Развитие выносливости: равномерный бег до 800 м с переходом на шаг. Подвижные игры.			
61	Упражнения в метании. Развитие выносливости: равномерный бег до 1000 м с переходом на шаг.			
62	Упражнения в метании. Развитие выносливости: равномерный бег до 1000 м с переходом на шаг.			
63	Упражнения в метании. Развитие выносливости: смешанное передвижение 1000м.			
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты			
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры			
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты			
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО			
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО			

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 3 класс 2023-2024 уч.год

№ п/п	Тема урока	Дата проведения		Примечание
		По плану	факт	
1	Знания о физической культуре			
2	Виды физических упражнений, используемых на уроках			
3	Измерение пульса на уроках физической культуры			
4	Физическая нагрузка			
5	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Построение в шеренгу, колонну. Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ без предметов. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.			
6	ТБ на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения. Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ без предметов. Высокий старт. Бег 30 м.на результат. Эстафетный бег.			
7	Перестроение из одной шеренги в три и обратно. Ходьба и медленный бег. ОРУ без предметов. Прыжок в длину с места. Бег 300 (д), 500м (м).			

8	<p>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. ОРУ без предметов.</p> <p>КДП: прыжок в длину с места.</p> <p>Равномерный бег 1000м.</p>			Прыжок в длину с места на результат
9	<p>Строевые упражнения. Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ без предметов.</p> <p>Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Метание мяча на дальность.</p> <p>Бег 1000 м без учёта времени.</p>			Бег 1000 м без учёта времени.
10	<p>Строевые упражнения. Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ без предметов.</p> <p>Метание мяча на дальность на результат.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.</p>			Метание мяча на дальность.
11	<p>Строевые упражнения. Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ без предметов.</p> <p>«Челночный» бег 3х10 м. Прыжки через скакалку за 30 сек.</p> <p>Подвижные игры с элементами легкой атлетики. ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы</p>			
12	<p>Строевые упражнения. Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ без предметов.</p> <p>«Челночный» бег 3х10 на результат. Прыжок в длину с разбега (схема прыжка). Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО</p>			«Челночный» бег 3х10 м
13	<p>ТБ на уроке по подвижным играм. Ходьба и медленный бег с заданиями.</p> <p>ОРУ с большими мячами. Стойка игрока. Броски и ловля мяча. Эстафеты с мячом. Разучивание</p>			

	подвижной игры «Кто больше соберет яблок»			
14	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ с большими мячами. Передачи мяча на месте. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»			
15	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ с большими мячами. Передачи мяча в парах, тройках. Ведение мяча по прямой. Подвижные игры и эстафеты с мячами. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»			
16	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ с большими мячами. Передачи мяча на месте в круге. Ведение мяча. Подвижная игра «Не давай мяч водящему», эстафеты			
17	Осанка человека. Упражнения для осанки			
18	Дыхательная и зрительная гимнастика			
19	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ без предметов. Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств.			
20	Перестроение из одной шеренги в три и обратно. ОРУ без предметов. Стойка на лопатках - обучение. «Мост» из положения лёжа. Развитие силовых качеств.			
21	Перестроение из одной колонны в две и обратно. Музыкальная разминка. Стойка на лопатках - совершенствование. «Мост» из положения лёжа. КДП: наклоны вперёд из положения сидя.			КДП: наклоны вперёд из положения сидя
22	Перестроение из одной колонны в две и обратно. Музыкальная разминка.			«Мост» из положения лёжа - зачёт.

	«Мост» из положения лёжа - зачёт.			
23	Повороты на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Кувырок вперёд-обучение. Упражнения в равновесии. Лазание по гимнастической стенке.			
24	Повороты на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Кувырок вперёд закрепление. Упражнения в равновесии. Лазание по гимнастической стенке.			
25	Повороты на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Кувырок назад обучение. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Подтягивание.			
26	Повороты на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Кувырок назад закрепление. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Подтягивание.			
27	Повороты на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Кувырок назад. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. КДП: бросок набивного мяча (1 кг)			бросок набивного мяча (1 кг)
28	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ со скакалкой. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств. КДП: прыжки через скакалку за 30сек.			прыжки через скакалку за 30сек.
29	Акробатическая комбинация из 3-4 элементов акробатики – обучение			
30	Акробатическая комбинация из 3-4 элементов акробатики – совершенствование			
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты			

32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры			
----	--	--	--	--

№ п/п	Наименование разделов и тем	Дата проведения		Примечания
		План	факт	
33	ТБ на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход без палок - обучение.			
34	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход с палками - обучение. Прохождение дистанции до 1 км.			
35	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход - совершенствование. Прохождение дистанции до 1 км.			
36	Скользящий шаг – проверка техники. Прохождение отрезков на скорость.			Скользящий шаг – проверка техники.
37	Одновременный бесшажный ход - обучение. Спуск в основной стойке. Подъем ступающим шагом. Развитие скоростной выносливости: прохождение отрезков до 100 м на скорость.			Попеременный двухшажный ход – проверка техники
38	Одновременный бесшажный ход - совершенствование. Спуск в высокой стойке. Подъем ступаящим шагом. Развитие скоростной выносливости: прохождение отрезков до 150 м на скорость.			
39	Одновременный бесшажный ход – проверка техники. Спуск в низкой стойке. Подъем скользящим шагом. Развитие выносливости: прохождение дистанции 1 км.			Одновременный бесшажныйход – проверка техники
40	Одновременный одношажный ход - обучение. Эстафеты на лыжах.			

	Развитие выносливости: прохождение дистанции до 1 км без учёта времени.			
41	Попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах. Развитие скоростной выносливости: прохождение отрезков до 200 м на скорость.			
42	Попеременный двухшажный ход – проверка техники. Спуски. Подъём «ёлочкой». Развитие выносливости: прохождение дистанции до 1,5 м.			Попеременный двухшажныйход – проверка техники.
43	Спуски и подъёмы. Торможение «плугом» - обучение.			
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения			
45	Совершенствование техники изученных лыжных ходов. Прохождение дистанции 1 км на время.			Прохождение дистанции 1 км на время.
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ			
46	ОРУбез предметов. Стойка игрока. Способы передвижения. Остановки. Передачи мяча на месте. Подвижные игры с элементами баскетбола.			
47	ОРУбез предметов. Стойка игрока. Способы передвижения. Остановки. Ведение мяча на месте и в движении. Подвижные и учебные игры с мячом.			
48	ОРУбез предметов. Ведение мяча по прямой. Передачи мяча в парах. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.			Передачи мяча в парах.
49	ОРУс мячами. Ведение мяча с изменением направления.			Ведение мяча по прямой и с изменением

	Подвижные и учебные игры с элементами баскетбола.			направления
50	ОРУс мячами. Передачи мяча в тройках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча с места. Подвижные и учебные игры.			Бросок мяча с места.
51	Подвижные игры с приемами баскетбола			
52	ОРУс мячами. Передачи мяча в тройках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча с места. Подвижные игры и эстафеты с мячами. Итоги четверти.			

№ п/п	Наименование разделов и тем	Дата проведения		Примечания
		План	факт	
53	ТБ на уроках по подвижным и спортивным играм Пионербол: правила игры, расстановка игроков, стойка игрока, передвижения. Броски и ловля мяча двумя руками в парах, тройках. Игры с элементами пионербола.			
54	Броски и ловля мяча. Способы броска мяча через сетку. Учебная игра.			
55	Правила игры в пионербол. Расстановка игроков. Поддача мяча. Учебная игра в пионербол.			Правила игры в пионербол.
56	Правила игры в пионербол. Передвижения, передачи, броски. Поддача мяча. Учебная игра в пионербол.			Поддача мяча.
57	ОРУ с мячами. Пионербол. КДП: бросок набивного мяча (1 кг) на результат			КДП: бросок н/мяча

				(1 кг)
58	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. «Челночный» бег 3х10м. Метание мяча в вертикальную цель.			
59	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м с высокого старта - обучение.			
60	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м с высокого старта на результат.			Бег 60 м на результат.
61	Метание мяча на дальность – обучение. Развитие выносливости: равномерный бег до 800 м.			
62	Метание мяча на дальность – совершенствование. Развитие выносливости: равномерный бег до 1000 м.			
63	Метание мяча на дальность на результат. Развитие скоростной выносливости: переменный бег до 500 м.			Метание мяча на результат
64	Контроль двигательной подготовки: прыжок в длину с места, силовые упражнения, поднятие туловища из положения лёжа за 30сек.			
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры			
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени			
68	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки			

Поурочное планирование по физической культуре 4 класс 2023-2024 уч.год

№ п/п	Тема урока	Дата проведения		Примечание
		По плану	факт	
1	Что такое физическая культура. Из истории развития физической культуры в России			
2	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Закаливание организма.			
3	Из истории развития национальных видов спорта			

4	<p>Техника безопасности на уроках л/атлетики. Повторение строевых упражнений по программе 3 класса. Равномерный бег. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Высокий старт и стартовый разгон. Бег 30 м. Эстафеты.</p>			
5	<p>Повторение строевых упражнений по программе 3 класса.</p> <p>Равномерный бег. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Бег 30 м с высокого старта на результат.</p>			Бег 30 м с высокого старта на результат
6	<p>Равномерный бег. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Обучение технике низкого старта. Бег 60 м с низкого старта.</p> <p>Подвижные игры с элементами легкой атлетики.</p>			
7	<p>Равномерный бег. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Совершенствование техники низкого старта. Бег 60 м с низкого старта на результат.</p> <p>Подвижные игры с элементами легкой атлетики.</p>			Бег 60 м с низкого старта на результат.
8	<p>Равномерный бег. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Обучение технике метания мяча на дальность. Развитие выносливости: бег 1000 м без у/в.</p>			
9	<p>Равномерный бег. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Совершенствование техники метания мяча на дальность.</p> <p>Развитие выносливости: бег до 1500 м без учета времени.</p>			
10	<p>Равномерный бег. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p>			Метание мяча на дальность на результат.

	Метание мяча на дальность на результат. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.			
11	Равномерный бег. ОРУ без предметов. ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы Метание мяча в вертикальную цель. КДП: «челночный» бег 3х10 м.			КДП: «челночный» бег 3х10 м.
12	Равномерный бег. ОРУ без предметов. Метание мяча в вертикальную цель. Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО КДП: поднятие туловища за 30 сек. из положения лежа.			КДП: поднятие туловища за 30 сек. из положения лежа.
13	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Медленный бег. ОРУ с мячами. Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты с элементами спортивных игр.			
14	Перестроение из одной шеренги в три и обратно. Медленный бег. ОРУ с мячами. Стойка игрока, перемещения. Передачи мяча в парах на месте. Ведение мяча. Подвижные игры, эстафеты с элементами спортивных игр.			Правила игры в баскетбол (упрощенные).
15	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Медленный бег. ОРУ с мячами. Стойка игрока, перемещения. Передачи мяча в парах на месте. Ведение мяча. Подвижные игры, эстафеты с элементами спортивных игр.			
16	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Медленный бег. ОРУ с мячами. Стойка игрока, перемещения. Передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча. Подвижные игры, эстафеты с элементами спортивных игр.			

№ п/п	Наименование разделов и тем	Дата проведения		Примечания
		План	факт	
17	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела			
18	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений			
19	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ без предметов. Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств.			
20	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Акробатик: кувырок вперёд, «мост» из положения лёжа. Развитие гибкости.			
21	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Акробатика: стойка на лопатках, кувырок назад. Развитие гибкости.			
22	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Опорный прыжок: вскок в упор присев - обучение. Развитие скоростно-силовых качеств.			
23	Перестроение из одной шеренги в две и обратно. ОРУ в парах. Опорный прыжок: вскок в упор присев. Развитие скоростно-силовых качеств.			
24	Перестроение из одной шеренги в две и обратно. ОРУ в парах. Элементы акробатики. Опорный прыжок - совершенствование. КДП: наклоны вперёд из положения сидя.			КДП: наклоны вперёд из положения сидя

25	Перестроение из одной колонны в две и обратно. ОРУ в парах. Опорный прыжок:вскок в упор присев - зачёт.			Опорный прыжок:вскок в упор присев - зачёт.
26	Повороты на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения в равновесии. Полоса препятствий. Развитие силовых качеств.			
27	Повороты на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Подтягивание.			Подтягивание.
28	Повороты на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. КДП: бросок набивного мяча (1 кг)			КДП: бросок набивного мяча (1 кг)
29	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ со скакалкой. Акробатическая комбинация из4-5 элементов. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.			
30	Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Акробатическая комбинация из4-5 элементов. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.			
31	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ со скакалкой. Акробатическая комбинация из4-5 элементов. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств. КДП: прыжки через скакалку за 30сек.			КДП: прыжки через скакалку за 30сек.
32	Танцевальные упражнения «Летка-енка»			

№ п/п	Наименование разделов и тем	Дата проведения		Примечания
		План	факт	
33	ТБ на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход - обучение.			
34	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход - совершенствование. Прохождение дистанции до 1 км.			
35	Попеременный двухшажный ход – проверка техники. Прохождение отрезков на скорость.			Попеременный двухшажный ход – проверка техники
36	Одновременные лыжные хода - ознакомление. Спуски подъёмы. Подъем ступающим шагом. Развитие выносливости: прохождение дистанции до 1,5 км.			
37	Одновременный бесшажный ход - обучение. Спуск в высокой стойке. Подъем ступающим шагом. Развитие скоростной выносливости: прохождение отрезков до 200м			
38	Одновременный бесшажный ход - совершенствование. Спуск в основной стойке. Подъем ступающим шагом. Развитие выносливости: прохождение дистанции 1 км.			
39	Одновременный бесшажный ход – проверка техники. Спуск в низкой стойке. Подъем скользящим шагом. Развитие выносливости: прохождение дистанции 1 км.			Одновременный бесшажный ход – проверка техники
40	Совершенствование техники изученных лыжных ходов.			

	Развитие скоростной выносливости: прохождение отрезков до 200 м на скорость.			
41	Одновременный одношажный ход - совершенствование. Игры на лыжах. Развитие скоростной выносливости: прохождение отрезков до 250 м на скорость.			
42	Совершенствование спусков и подъёмов. Торможение «плугом» и упором. Подъёмы.			
43	Одновременный одношажный ход – проверка техники. Спуски. Подъём «ёлочкой». Развитие выносливости: прохождение дистанции до 1,5 м.			Одновременный одношажный ход – проверка техники.
44	Спуски и подъёмы. Повороты переступанием в движении - совершенствование.			
45	Совершенствование техники изученных лыжных ходов. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прохождение дистанции 1 км на время.			Прохождение дистанции 1 км на время.
46	ОРУ без предметов. Стойка игрока. Способы передвижения. Остановки. Передачи мяча на месте. Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»			
47	ОРУ без предметов. Стойка игрока. Способы передвижения. Остановки. Ведение мяча на месте и в движении. Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»			
48	ОРУс мячами. Ведение мяча по прямой. Передачи мяча в парах. Эстафеты с элементами баскетбола. Разучивание подвижной игры «Паровая машина»			Ведение мяча по прямой и с изменением направления.
49	ОРУс мячами. Ведение мяча с изменением направления. Подвижные и учебные игры.			

50	ОРУ в движении с мячами. Передачи мяча в тройках. Ведение мяча. Бросок мяча с места. Подвижные и учебные игры.			Бросок мяча с места.
51	ОРУс мячами. Передачи мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча с места Подвижные игры с мячом.			
52	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Передачи мяча, броски в кольцо с места. Учебные игры. Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»			
53	Пионербол: правила игры, расстановка игроков, стойка игрока, передвижения. Броски и ловля мяча двумя руками в парах, тройках. Игры с элементами пионербола.			
54	Броски и ловля мяча. Поддача мяча. Способы броска мяча через сетку. Учебная игра.			
55	Правила игры в пионербол. Расстановка игроков. Поддача мяча. Учебная игра в пионербол.			
56	Правила игры в пионербол. Передвижения, передачи, броски. Поддача мяча. Учебная игра в пионербол.			
57	ОРУ с мячами. Пионербол. КДП: бросок набивного мяча (1 кг) на результат			

58	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. «Челночный» бег 3х10м. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.			
59	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения.			

	«Челночный» бег 3x10м. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Подвижные игры и эстафеты.			
60	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м с высокого старта - обучение.			
61	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м с высокого старта - совершенствование.			
62	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м с высокого старта на результат.			
63	Метание мяча на дальность – обучение. Развитие выносливости: равномерный бег до 800 м.			
64	Метание мяча на дальность – совершенствование. Развитие выносливости: равномерный бег до 1000 м.			
65	Метание мяча на дальность на результат. Развитие скоростной выносливости: переменный бег до 500-800 м.			
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения			
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени			
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени			

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская
Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский
центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство
Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского
М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М.,
Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное
общество «Издательство «Просвещение»;

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38)

2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».<http://www.openclass.ru/>

3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

4.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855>

