‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 635246)

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

для обучающихся 1 – 4 классов

​**‌ ‌**​

**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 (2часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2часа 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 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.

**Познавательныеуниверсальныеучебныедействия**:

* 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.

**Коммуникативныеуниверсальныеучебныедействия**:

* 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.

**Регулятивныеуниверсальныеучебныедействия**:

* 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.

**Познавательныеуниверсальныеучебныедействия**:

* 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.

**Коммуникативныеуниверсальныеучебныедействия**:

* 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.

**Регулятивныеуниверсальныеучебныедействия**:

* 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.

**Познавательныеуниверсальныеучебныедействия**:

* 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).

**Коммуникативныеуниверсальныеучебныедействия**:

* 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.

**Регулятивныеуниверсальныеучебныедействия**:

* 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.

**Познавательныеуниверсальныеучебныедействия**:

* 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.

**Коммуникативныеуниверсальныеучебныедействия**:

* 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.

**Регулятивныеуниверсальныеучебныедействия**:

* 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**  | **Наименованиеразделов и темпрограммы** | **Количествочасов** | **Электронные (цифровые) образовательныересурсы** |
| **Всего** | **Контрольныеработы** | **Практическиеработы** |
| **Раздел 1.Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Знания о физическойкультуре | 1 |  |  | Поледлясвободноговвода |
| Итогопоразделу | 1 |  |
| **Раздел 2.Способы самостоятельнойдеятельности** |
| 2.1 | Режимдняшкольника |  1  |  |  | Поледлясвободноговвода |
| Итогопоразделу |  1  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.Оздоровительная физическаякультура** |
| 1.1 | Гигиеначеловека |  1  |  |  | Поледлясвободноговвода |
| 1.2 | Осанкачеловека |  1  |  |  | Поледлясвободноговвода |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1  |  |  | Поледлясвободноговвода |
| Итогопоразделу |  3  |  |
| **Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| 2.1 | Гимнастика с основамиакробатики |  12 |  |  | Поледлясвободноговвода |
| 2.2 | Лыжнаяподготовка |  12  |  |  | Поледлясвободноговвода |
| 2.3 | Легкаяатлетика |  12 |  |  | Поледлясвободноговвода |
| 2.4 | Подвижные и спортивныеигры |  12 |  |  | Поледлясвободноговвода |
| Итогопоразделу | 48 |  |
| **Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура** |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 13 |  |  | Поледлясвободноговвода |
| Итогопоразделу | 13 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 66 |  0  |  0  |  |

 **2 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименованиеразделов и темпрограммы** | **Количествочасов** | **Электронные (цифровые) образовательныересурсы** |
| **Всего** | **Контрольныеработы** | **Практическиеработы** |
| **Раздел 1.Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Знания о физическойкультуре | 1 |  |  | Поледлясвободноговвода |
| Итогопоразделу | 1 |  |
| **Раздел 2.Способы самостоятельнойдеятельности** |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 2 |  |  | Поледлясвободноговвода |
| Итогопоразделу | 2 |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.Оздоровительная физическаякультура** |
| 1.1 | Занятияпоукреплениюздоровья |  1  |  |  | Поледлясвободноговвода |
| 1.2 | Индивидуальныекомплексыутреннейзарядки | 2 |  |  | Поледлясвободноговвода |
| Итогопоразделу |  3  |  |
| **Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| 2.1 | Гимнастика с основамиакробатики |  12 |  |  | Поледлясвободноговвода |
| 2.2 | Лыжнаяподготовка |  12  |  |  | Поледлясвободноговвода |
| 2.3 | Легкаяатлетика |  12 |  |  | Поледлясвободноговвода |
| 2.4 | Подвижныеигры |  12 |  |  | Поледлясвободноговвода |
| Итогопоразделу | 48 |  |
| **Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура** |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 14 |  |  | Поледлясвободноговвода |
| Итогопоразделу | 14 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 |  0  |  0  |  |

 **3 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименованиеразделов и темпрограммы** | **Количествочасов** | **Электронные (цифровые) образовательныересурсы** |
| **Всего** | **Контрольныеработы** | **Практическиеработы** |
| **Раздел 1.Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Знания о физическойкультуре | 1 |  |  | Поледлясвободноговвода |
| Итогопоразделу | 1 |  |
| **Раздел 2.Способы самостоятельнойдеятельности** |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1  |  |  | Поледлясвободноговвода |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1  |  |  | Поледлясвободноговвода |
| 2.3 | Физическаянагрузка | 1 |  |  | Поледлясвободноговвода |
| Итогопоразделу | 3 |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.Оздоровительная физическаякультура** |
| 1.1 | Закаливаниеорганизма |  1  |  |  | Поледлясвободноговвода |
| 1.2 | Дыхательная и зрительнаягимнастика |  1  |  |  | Поледлясвободноговвода |
| Итогопоразделу |  2  |  |
| **Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| 2.1 | Гимнастика с основамиакробатики |  12 |  |  | Поледлясвободноговвода |
| 2.2 | Легкаяатлетика |  12 |  |  | Поледлясвободноговвода |
| 2.3 | Лыжнаяподготовка |  12  |  |  | Поледлясвободноговвода |
| 2.4 | Подвижные и спортивныеигры |  12 |  |  | Поледлясвободноговвода |
| Итогопоразделу | 48 |  |
| **Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура** |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 14 |  |  | Поледлясвободноговвода |
| Итогопоразделу | 14 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 |  0  |  0  |  |

 **4 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименованиеразделов и темпрограммы** | **Количествочасов** | **Электронные (цифровые) образовательныересурсы** |
| **Всего** | **Контрольныеработы** | **Практическиеработы** |
| **Раздел 1.Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Знания о физическойкультуре | 1 |  |  | Поледлясвободноговвода |
| Итогопоразделу | 1 |  |
| **Раздел 2.Способы самостоятельнойдеятельности** |
| 2.1 | Самостоятельнаяфизическаяподготовка | 2 |  |  | Поледлясвободноговвода |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 1 |  |  | Поледлясвободноговвода |
| Итогопоразделу | 3 |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.Оздоровительная физическаякультура** |
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1  |  |  | Поледлясвободноговвода |
| 1.2 | Закаливаниеорганизма |  1  |  |  | Поледлясвободноговвода |
| Итогопоразделу |  2  |  |
| **Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| 2.1 | Гимнастика с основамиакробатики |  12 |  |  | Поледлясвободноговвода |
| 2.2 | Легкаяатлетика | 12 |  |  | Поледлясвободноговвода |
| 2.3 | Лыжнаяподготовка |  12  |  |  | Поледлясвободноговвода |
| 2.4 | Подвижные и спортивныеигры |  12 |  |  | Поледлясвободноговвода |
| Итогопоразделу | 48 |  |
| **Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура** |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО |  14 |  |  | Поледлясвободноговвода |
| Итогопоразделу | 14 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 |  0  |  0  |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

 **1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Темаурока** | **Количествочасов** | **Датаизучения** | **Электронныецифровыеобразовательныересурсы** |
| **Всего** | **Контрольныеработы** | **Практическиеработы** |  1- б,вкл. |  1- б,вкл. |
| По плану  | По факту |
| 1 | **Что такое физическая культура**. **Т.Б. в спортивном зале, на спортивной площадке.** Обучение построению в шеренгу, колонну. **Обучение понятий «основная стойка», «смирно», «вольно».** Подвижная игра «Займи свое место». Урок игра. |  1  |  |  | 01.09.23. | 01.09.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 2 | **Современные физические упражнения**. **Обучение построению в шеренгу, в колонну. Контроль двигательных качеств: бег 30 м.**Разучивание игры «Ловишки». Урок игра. |  1  |  |  | 05.09.23. | 05.09.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 3 | **Режим дня и правила его составления и соблюдения.** Совершенствование выполнения строевых упражнений. **Обучение понятию «высокий старт» и «низкий старт».** Разучивание игры «Салки домом». Урок игра. | 1  |  |  | 08.09.23. | 08.09.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 4 | **Личная гигиена и гигиенические процедуры**. Обучение челночному бегу. **Контроль двигательных качеств: челночный бег 3х10 м.** Подвижная игра «Гуси-лебеди». Урок игра. | 1  |  |  | 12.09.23. | 12.09.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 5 | **Осанка человека. Упражнения для осанки. Обучение прыжкам вверх и в длину с места**. Обучение понятию «расчет по порядку». Разучивание игры «Удочка». Урок игра. | 1  |  |  | 15.09.23. | 15.09.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 6 | **Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника.** Ознакомление с историей возникновения физической культуры в Древнем мире. **Обучение метанию предмета на дальность**. Подвижная игра «Пятнашки». Урок игра. | 1  |  |  | 19.09.23. | 19.09.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 7 | **Контроль двигательных качеств: метание.** Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника».**Обучение прыжкам вв длину с места.**Урок игра. | 1  |  |  | 22.09.23 | 22.09.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 8 | **Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.** Объяснение понятия «физические качства человека».Разучивание игр: «Запрещенное движение», «Два Мороза». Урок игра. | 1  |  |  | 26.09.23. | 26.09.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 9 | Исходные положения в физических упражнениях. Ознакомление с различными видами народных игр. **Разучивание русской народной игры «Горелки»**. Разучивание подвижной игры «Воробушки-попрыгунчики». Урок игра. | 1  |  |  | 29.09.23. | 29.09.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 10 | **Т.Б. на уроках гимнастики.**Учимся гимнастическим упражнениям. Обучение перестроению в две шеренги. Обучение подъему туловища. **Контроль двигательных качеств:подъем туловища за 1 минуту.**  Разучивание игры «Охотник и зайцы». Урок игра. |  1  |  |  | 03.10.23. | 03.10.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 11 | **Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.** Объяснение особенностей выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. **Обучение технике выполнения перекатов.** Разучивание игры «Совушка». Урок игра. | 1  |  |  | 06.10.23. | 06.10.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 12 | **Акробатические упражнения, основные техники.Обучение технике выполнения кувырка вперед.**Разучивание подвижной игры «Передача мяча в тоннеле».Урок игра. |  1  |  |  | 10.10.23. | 10.10.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 13 | Акробатические упражнения, основные техники. **Обучение технике выполнения упражнения «стойка на лопатках», «мост».**Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях и передвижениях. Урок игра. |  1  |  |  | 13.10.23. | 13.10.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 14 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.  **Обучение технике выполнения кувырка вперед и назад.** Объяснение правил игры на внимание «Солнце, воздух и вода». Урок игра. | 1  |  |  | 17.10.23. | 17.10.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 15 | Способы построения и повороты стоя на месте. **Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Разучивание ходьбы на носках по линии, по гимнастической скамейке.** Урок игра. | 1  |  |  | 20.10.23. | 20.10.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 16 | Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег). **Контроль двигательных качеств: подтягивания из виса лежа. Совершенствование выполнения упражнений в равновесии «цапля», «ласточка».Разучивание игры «Волк во рву». Урок игра.**  | 1  |  |  | 24.10.23. | 24.10.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 17(2 чет). | **Обучение технике выполнения виса на перекладине и гимнастической стенке.** |  1  |  |  | 27.10.23. | 27.10.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 18 | **Гимнастические упражнения со скакалкой.** Объяснение значения физкультминуток и принципов их построения. **Обучение кувыркам вперед поточным методом.** |  1  |  |  |  07.11.23. | 07.11.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 19 | Совершенствование упражнений акробатики: наклон вперед, сидя на полу; «мост», полушпагат. **Обучение перекату назад в группировке.** |  1  |  |  | 10.11.23. | 10.11.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 20 | **Подъем туловища из положения лежа на спине и животе.** Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья. Ознакомление со способами закаливания. **Совершенствование строевых упражнений.** Игра «Удочка». | 1  |  |  | 14.11.23. | 14.11.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 21 | **Развитие координационных способностей: упражнения в равновесии. Совершенствование кувырка вперед.** Разучивание игры «Змейка». | 1  |  |  | 17.11.23. | 17.11.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 22 | **Сгибание рук в положении упор лежа. Обучение прыжкам со скакалкой.**  | 1  |  |  | 21.11.23. | 21.11.23. | Поледлясвободного ввода1 |
| 23 | Совершенствование навыков лазанья и перелезания по гимнастической стенке. **Обучение упражнениям, направленным на формирование правильной осанки.** |  1  |  |  | 24.11.23. | 24.11.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 24 | **Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.Обучение упражнениям полосы припятсвий.** Совершенствование упражнений «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка». | 1  |  |  | 28.11.23. | 28.11.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 25 | **Обучение размыканию и смыканию приставным шагом в шеренге.** Развитие ловкости в перемещении по гимнастическим стенкам. Совершенствование техники выполнения кувырков вперед. Игра «Ноги на весу». | 1  |  |  | 01.12.23. | 01.12.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 26 | Развитие гибкости в упражнении «шпагат».**Совершенствование лазанья по гимнастической стенке.** | 1  |  |  | 05.12.23. | 05.12.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 27 | **Обучение лазанью и перелезанию по гимнастической стенке различными способами.** Совершенствование лазанья по канату. | 1  |  |  | 08.12.23. | 08.12.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 28 | Развитие ловкости и координации в упражнениях полосы препятсвий. **Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений.**  | 1  |  |  | 12.12.23. | 12.12.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 29 | **Обучение новым парным упражнениям. Совершенствование выученных упражнений в парах**. Разучивание игры «Третий лишний».  | 1  |  |  | 15.12.23. | 15.12.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 30 | **Совершенствование и усложнение упражнения полосы препятствий.** Совершенствование акробатических упражнений и ОРУ на гимнастической скамейке. | 1  |  |  | 19.12.23. | 19.12.23. | Поле длясвободного ввода1 |
| 31 | Совершенствование прыжков на двух ногах разными способами. **Обучение прыжкам на одной ноге и совершенствование лазанья по канату.** Игра «День и ночь». | 1  |  |  | 22.12.23.  | 22.12.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 32 | **Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах «Веселые старты».** (конец 2 чет). | 1  |  |  | 26.12.23. | 26.12.23. | Поледлясвободного ввода1 |
| 33 | **Обучение правилам безопасности в лыжной подготовке. Обучение правилам подготовки спортинвентаря для занятий на лыжах.** | 1  |  |  |  29.12.23. | 29.12.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 34 | Объяснение значения занятий лыжным спортом для укрепления здоровья. **Переноска лыж к месту занятия.Обучение ступающему шагу на лыжах и движению на лыжах в колонне с соблюдением дистанции.** | 1  |  |  | 09.01.24. | 09.01.24. | Поле для свободного ввода1 |
| 35 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации. **Обучение технике поворота лыж переступанием, движению на лыжах в колонне.** | 1  |  |  | 12.01.24. | 12.01.24. | Поле для свободного ввода1 |
| 36 | **Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.** | 1  |  |  | 16.01.24. | 16.01.24. | Поле для свободного ввода1 |
| 37 | Развитие выносливости в движении на лыжах без палок. **Обучение спуску на лыжах без палок.** | 1  |  |  | 19.01.24. | 19.01.24. | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | **Обучение подъему на лыжах разными способами на склоне от 5-8\*.** | 1  |  |  | 23.01.24. | 23.01.24. | Поледлясвободного ввода1 |
| 39 | **Обучение торможению на лыжах.** | 1  |  |  | 26.01.24. | 26.01.24. | Поледлясвободного ввода1 |
| 40 | Объяснение правил надевания лыжных палок и техники работы рук. **Обучение движению на лыжах с помощью палок.** | 1  |  |  |  30.01.24. | 30.01.24. | Поле для свободного ввода1 |
| 41 | **Обучение скользящему шагу на лыжах с палками.** | 1  |  |  | 02.02.24. | 02.02.24. | Поледлясвободного ввода1 |
| 42 | **Обучение подъему на лыжах с помощью палок.** Развитие скоростно-силовых качеств во время движения на лыжах. | 1  |  |  | 06.02.24. | 06.02.24. | Поле для свободного ввода1 |
| 43 | **Обучение движению на лыжах «змейкой» и ступающим шагом в подъем от 5-8\* с палками.** | 1  |  |  | 09.02.24. |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 44 | **Развитие выносливости во время прохождения на лыжах 500 м в медленном темпе.**Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры. | 1  |  |  | 20.02.24. |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 45 | Развитие координации в общеразвивающих упражнениях с малыми мячами. **Обучение броскам и ловле малого мяча.** Разучивание подвижной игры «Вышибало». | 1  |  |  | 23.02.24. |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 46 | **Обучение броскам и ловле мяча в паре.** Разучивание игры «Антивышибалы». | 1  |  |  | 27.02.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 47 | **Обучение ведению мяча на месте и в продвижении.**Разучиваниеигры «Мяч из круга». | 1  |  |  | 01.03.24. |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 48 | **Обучение броскам мяча в кольцо способом «снизу».** Разучивание игры «Мяч соседу». | 1  |  |  | 05.03.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 49 | **Обучение броскам мяча в кольцо способом «сверху».** Разучивание игры «Горячая картошка». | 1  |  |  | 12.03.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 50 | **Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах.**Разучивание игры «Гонка мячей в колоннах».  (конец 3 чет). | 1  |  |  | 15.03.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 51 | **Развитие координации посредством упоров на руках.** Игра «Пустое место».ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. (4 чет) | 1  |  |  | 19.03.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 52 | **Совершенствование упражнений акробатики.** Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Игра «Пустое место». | 1  |  |  |  22.03.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 53 | Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. | 1  |  |  |  05.04.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 54 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места. Развитие равновесия посредством акробатических упражнений. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение.  | 1  |  |  | 09.04.24. |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 55 | **Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.** Игра «Пустое место». |  1  |  |  | 12.04.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 56 | **Контроль двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.** Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. | 1  |  |  | 16.04.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 57 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Развитие выносливости различнымиспосоьами.**Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча.** | 1  |  |  | 19.04.24. |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 58 | Совершенствование техники низкого старта. Обучение понятию «стартовое ускарение». **Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения, лежа на спине.** | 1  |  |  | 23.04.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 59 | Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке. Обучение технике прыжка в длину с разбега. **Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Зачёт.** | 1  |  |  | 26.04.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 60 | **Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.**Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положениястоя на гимнастической скамье. | 1  |  |  | 30.04.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 61 | Совершенствование бега на 30 м с низкого старта. **Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.** Подвижныеигры | 1  |  |  | 03.05.24. |  | Поле длясвободного ввода1 |
| 62 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки». **Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м.** Подвижные игры. | 1  |  |  | 07.05.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 63 | **Контроль двигательных качеств: метание малого мяча на дальность.** Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.  | 1  |  |  | 10.05.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 64 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». Строевые упражнения**. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.** | 1  |  |  | 14.05.24. |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 65 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». **Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО.** | 1  |  |  | 17.05.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 66 | Разучивание подвижной игры «Не оступись»**Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО.** (конец 4 чет). | 1  |  |  | 21.05.24. |  | Поле для свободного ввода1 |

(26.04.24 года зачёт)

 **2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Темаурока** | **Количествочасов** | **Дата изучения** | **Электронныецифро** |
| **Всего** | **Контрольныеработы** | **Практическиеработы** | **выеобразовательныересурсы** |
| 2- б,в кл. | 2- б,в кл. |
| По плану  | По факту |
| 1 | **История подвижных игр и соревнований у древних народов. Т.Б. в спортивном зале и на спортивной площадке.** Подвижная игра «Салки-догонялки». | 1  |  |  | 04.0923. | 04.09.23. | Поледлясвободного ввода1 |
| 2 | **Зарождение Олимпийских игр. Совершенствование строевых упражнений. Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30 м.** игра «Ловишки».  |  1  |  |  | 07.09.23. | 07.09.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 3 | **Современные Олимпийские игры.Совершенствование строевых упражнений. Обучение положению высокого старта.** Игра «Салки с домом». |  1  |  |  | 11.09.23. | 11.09.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 4 | **Физическое развитие. Развитие скорости и ориентации в пространстве. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3х10 м.** игра «Гуси-лебеди». |  1  |  |  | 14.09.23. | 14.09.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 5 | **Физические качества. Развитие внимания, мышления при выполнении расчета по порядку. Обучение прыжкам вверх и в длину с места.Совершенствование строевых упражнений.** Игра «Удочка». |  1  |  |  | 18.09.23. | 18.09.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 6 | **Сила как физическое качество. Развитие ловкости, внимания в метании предмета на дальность**. **Контроль двигательных качеств: метание.** Разучивание игры «Кто дальше бросит», Эстафета «За мячом противника». |  1  |  |  | 21.09.23. | 21.09.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 7 | **Быстрота как физическое качество. Ознакомление с историей возникновения спортивных соревнований.Контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места. Обучение бегу с изменением частоты шагов. Подвижные игры «Запрещенное движение» и «Два Мороза».** |  1  |  |  | 25.09.23. | 25.09.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 8 | Выносливость как физическое качество. Ознакомление с основными способами развития выносливости. Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции. **Контроль двигательных качеств: поднимание туловища за 1 минуту.** |  1  |  |  | 28.09.23. | 28.09.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 9 | Закаливание организма. Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции. **Контроль двигательных качеств: бег на 30 м. с высокого старта.** |  1  |  |  | 02.10.23. | 02.10.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 10 | **Развитие координации движений. Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях. Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Объяснение понятия «физические качества».** Разучивание игры «Волна» и «Охотник и зайцы». |  1  |  |  | 05.1023. | 05.10.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 11 |  **Т.Б. на уроках гимнастики. Совершенствование выполнения упражнения «вис на гимнастической стенке на время».** Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голос». |  1  |  |  | 09.10.23. | 09.10.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 12 | **Дневник наблюдений по физической культуре. Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Совершенствование техники выполнения перекатов.** Подвижная игра «Передача мяча в тоннели». | 1  |  |  | 12.1023. | 12.10.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 13 | **Гибкость как физическое качество. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей в круговой тренировке. Совершенствование техники кувырка вперед, «стойки на лопатках» и развитие гибкости в упражнении «мост».** |  1  |  |  | 16.10.23. | 16.10.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 14 | **Утренняя зарядка. Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способоми. Развитие координации движений ловкости, внимания в лазанье по наклонной лестнице, гимнастической скамейке.Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.** Игра на внимание « Солнце, воздух и вода». |  1  |  |  | 19.10.23. | 19.10.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 15 | **Составление комплекса утренней зарядки. Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.** Разучивание подвижной игры «Конники-спортсмены». |  1  |  |  | 23.10.23. | 23.10.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 16 | **Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Развитие равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка».** Разучивание игры «Прокати быстрее мяч». (1 чет). | 1  |  |  | 26.10.23. | 26.10.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 17 | **Строевые упражнения и команды. Обучение висам углом на перекладине и гимнастической стенке. Совершенствование кувырка вперед**. Подвижная игра «Что изменилос?».  |  1  |  |  | 09.11.23. | 09.11.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 18  | Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед из положения стоя, сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат». **Обучение висам углом на перекладине и гимнастической стенке. Совершенствование кувырка вперед**. Развитие прыгучести в эстафете «Веревочка под ногами». |  1  |  |  | 13.11.23. | 13.11.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 19 | Прыжковые упражнения. Развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях**. Обучение упражнениям с гимнастическими палками.**  | 1  |  |  | 16.11.23. | 16.11.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 20 | **Прыжковые упражнения. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики.** |  1  |  |  | 20.11.23. | 20.11.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 21 | Гимнастическая разминка. **Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и способов закаливания. Обучение правилам страховки. Развитие равновесия и координации движений в упражнениях полосы препятствий.** Игра «Ноги на весу». |  1  |  |  | 23.10.23. | 23.11.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 22 | **Совершенствование прыжков со скакалкой. Разучивание игровых действий эстафет с обручем и скакалкой. Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки.** |  1  |  |  | 27.11.23. | 27.11.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 23 | **Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гимнастической стенке. Обучение выполнению строевых команд в различных ситуациях.** |  1  |  |  | 30.10.23. | 30.11.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 24 | **Упражнения с гимнастической скакалкой. Совершенствование упражнений гимнастики: «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка». Развитие выносливости в упражнениях полосы препятствий.** |  1  |  |  | 04.12.23. | 04.12.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 25 | **Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Совершенствование навыков перемещения по гимнастическим стенкам, кувырки вперед.** Игра «Веревочка под ногами». |  1  |  |  | 07.12.23. | 07.12.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 26 | **Упражнения с гимнастическим мячом. Разучивание общеразвивающих упражнений с мячом, броски и ловля мяча.** Подвижная игра «Вышибало». |  1  |  |  | 11.12.23. | 11.12.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 27 | **Упражнения с гимнастическим мячом. Обучение броскам и ловле мяча в паре.**Подвижная игра «Мяч соседу». |  1  |  |  | 14.12.23. | 14.12.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 28 | **Обучение различным способам бросков мяча одной рукой.** Разучивание подвижной игры «Мяч среднему». |  1  |  |  | 18.12.23. | 18.12.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 29 | **Обучение технике ведения мяча на месте, в движении по прямой, по дуге.** Подвижная игра «Охотники и утки». |  1  |  |  | 21.12.23. | 21.12.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 30 | **Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» и «сверху».**  | 1  |  |  | 25.12.23. | 25.12.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 31 | **Обучение ведению мяча с передвижением приставными шагами. Обучение баскетбольным упражнениям с мячом в парах.**  | 1  |  |  | 28.12.23. | 28.12.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 32 | **Контроль двигательных качеств: бросок набивного мяча из-за головы.** Подвижная игра «Вышибало». (2 чет). | 1  |  |  | 11.01.2024 год. | 11.01.24. | Поле для свободного ввода1 |
| 33 | **Т.Б. на уроках лыжной подготовки.** Разучивание игры «По местам». | 1  |  |  | 15.01.24. | 15.01.24. | Поле для свободного ввода1 |
| 34 | **Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными способами.Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.** Игра «Перестрелка».  | 1  |  |  | 18.01.24. | 18.01.24. | Поле для свободного ввода1 |
| 35 |  **Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Обучение поворотам на месте переступанием вокруг носков и пяток.** | 1  |  |  | 22.01.24. | 22.01.24. | Поле для свободного ввода1 |
| 36 | Спуски и подъёмы на лыжах. **Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции до 1000 м. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.** | 1  |  |  | 25.01.24. | 25.01.24. | Поле длясвободного ввода1 |
| 37 | **Обучение на лыжах подъему различными способами, спуску в основной стойке и торможению палками.**  | 1  |  |  | 29.01.24. | 29.01.24. | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | **Торможение лыжными палками. Совершенствование навыка спуска на лыжах в основной стойке и подъема на небольшое возвышение.**  |  1  |  |  | 01.02.24. | 01.02.24. | Поле для свободного ввода1 |
| 39 | **Освоение техники лыжных ходов. Обучение попеременному двухшажному ходу на лыжах без палок и с палками. Спуски и подъемы.** |  1  |  |  | 05.02.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 40 | **Обучение поворотам приставными шагами. Совершенствование спуска на лыжах в основной стойке и подъема, торможения подением.** |  1  |  |  | 08.02.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 41 | **Совершенствование поворотов на местепереступанием вокруг носков и пяток на лыжах. Обучение падению на бок на месте и в движении под уклон.** Игра «День и ночь». |  1  |  |  | 12.02.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 42 | **Совершенствование умения передвижения скользящим шагом по дистанции до 1000 м.** Подвижная игра «Охотники и олени».**Подготовка к выполнению комплекса ГТО.**  | 1  |  |  | 15.02.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 43 | **Совершенствование подъема на лыжах. Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции до 1500 м.** | 1  |  |  | 19.02.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 44 | **Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж.** Разучвание подвижной игры «На буксире». | 1  |  |  | 22.02.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 45 | **Обучение передаче мяча в парах. Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч».** |  1  |  |  | 26.02.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 46 | **Сложно координированные прыжковые упражнения. Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу.**  |  1  |  |  | 29.02.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 47 | **Обучение подаче мяча через сетку одной ркой и из-за головы. Игра в пинербол.** | 1  |  |  | 04.03.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 48 | **Прыжок в высоту с прямого разбега. Ловля высоко летящего мяча. Взаймодействие в команде. Игра в пионербол.**  | 1  |  |  | 07.03.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 49 | **Контроль двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель.** | 1  |  |  | 11.03.24. |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 50 |  **Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук. Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад.**  | 1  |  |  | 14.03.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 51 |  **Развитие внимания, мышления , двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений.** | 1  |  |  | 18.03.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 52 | **Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Развитие внимания, мышления, координацинных способностей в упражнениях с гимнастическими палками.** (3 чет). | 1  |  |  | 21.03.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 53 | **Бег с поворотами и изменением направлений. Совершенствование упражнений акробатики поточным методом.Развитие силы, ловкости в круговой тренировке.**  | 1  |  |  | 04.04.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 54 | **Сложно координированные беговые упражнения. Обучение упражнениям акробатики в заданной последовательности**.**Подготовка к выполнению комплекса ГТО.** |  1  |  |  | 08.04.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 55 | **Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.** | 1  |  |  | 11.04.24. |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 56 | **Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.** Игра «Третий лишний». | 1  |  |  | 15.04.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 57 | **Контроль двигательных качеств: подъем туловища лежа на спине за 1 минуту.Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.** |  1  |  |  | 18.04.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 58 | **Развитие выносливости посредством бега, прыжков.Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.** |  1  |  |  | 22.04.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 59 | **Обучение положению низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением**. (**Зачёт.)** | 1  |  |  | 25.04.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 60 | **Развитие силы (прыгучесть) в прыках в длину с места и с разбега.Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.** Эстафета «Кто дальше прыгнет?». | 1  |  |  | 29.04.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 61 | **Контроль двигательных качеств: прыжок длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.** | 1  |  |  | 02.05.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 62 | **Контроль двигательных качеств: бег на 30 м. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.** | 1  |  |  | 06.05.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 63 | **Разучивание полосы препятствий. Совершенствование метания теннисного мяча на дальность.Подготовка к выполнению комплекса ГТО.** |  1  |  |  | 13.05.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 64 | **Контроль двигательных качеств: челночный бег 3х10 м.Подготовка к выполнению комплекса ГТО**. | 1  |  |  | 16.05.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 65 | **Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.**  | 1  |  |  | 20.05.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 66 |  **Развитие выносливости и быстроты в упражнениях круговой тренировки. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.**  | 1  |  |  | 23.05.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 67 | **Развитие внимания, ловкости, координации движений в эстафетах с бегом , прыжками и метагнием.Подготовка к выполнению комплекса ГТО.**  | 1  |  |  | 23.05.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 68 |  **Развитие выносливости и быстроты в упражнениях круговой тренировки.**  | 1  |  |  | 23.05.24. |  | Поле для свободного ввода1 |

 **3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Темаурока** | **Количествочасов** | **Датаизучения** | **Электронныецифровыеобразовательныересурсы** |
| **Всего** | **Контрольныеработы** | **Практическиеработы** |
| 3- б кл. | 3- б кл. | 3-в кл. | 3-в кл. |
| По плану | По факту | По плану | По факту |
| 1 | Физическая культура у древних народов. **Т.Б. на уроках физической культуры.содержание утренней зарядки.** Подвижная игра «Салки-догонялки» | 1  |  |  | 04.09.23. | 043.09.23. | 01.09.23. | 01.09.23. | Поледлясвободного ввода1 |
| 2 | История появления современного спорта. **Совершенствование строевых упражнений, прыжка вдлину с места. Развитие выносливости в медленном двухминутном беге.** Подвижная игра «Ловишки». |  1  |  |  | 07.09.23. | 07.09.23. | 04.09.23. | 04.09.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 3 | Виды физических упражнений.Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. **Развитие скорости в беге с высокого старта на 30 м.** Игра «Салки с домом». |  1  |  |  | 11.09.23. | 11.09.23. | 08.09.23. | 08.09.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 4 | Измерение пульса на занятиях физической культурой. **Контроль двигательных качеств: челночный бег 3х10 м.** Объяснение понятия «пульсомерия». Развитие силы, ловкости в прыжках вверх и в длину с места. | 1  |  |  | 14.09.23. | 14.09.23. | 11.09.23. | 11.09.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 5 | Дозировка физических нагрузок.Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси. **Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места**. |  1  |  |  | 18.09.23. | 18.09.23. | 15.09.23. | 15.09.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 6 | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. **Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега.** Разучивание игры «Метатели». | 1  |  |  | 21.09.23. | 21.09.23. | 18.09.23. | 18.09.23. | Поле для свободноговвода1 |
| 7 | Закаливание организма под душем. **Контроль двигательных качеств: метание малого мяча на дальность.** Разучивание упражнений эстафеты «За мячом противника». |  1  |  |  | 25.09.23. | 25.09.23. | 22.09.23. | 22.09.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 8 | Дыхательная и зрительная гимнастика. **Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах. Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой.** Игра «Два Мороза».  |  1  |  |  | 28.09.23. | 28.09.23. | 25.09.23. | 25.09.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 9 | Строевые команды и упражнения. **Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течение 5 минут. Обучение специальным беговым упражнениям**. Развитие силы, скорости в беге на дистанцию 30 м. |  1  |  |  | 02.10.23. | 02.10.23. | 29.09.23. | 29.09.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 10 | **Контроль двигательных качеств: бег на 30 м. с высокого старта. Обучение разбегу в прыжках вдлину.**  |  1  |  |  | 05.10.23. | 05.10.23. | 02.10.23. | 02.10.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 11 | Совершенствование прыжка в длину с с прямого разбега способом «согнув ноги». **Контроль двигательныхкчеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «сгнув ноги».** Игра со скакалкой «Пробеги прыжком».  |  1  |  |  | 09.10.23. | 09.10.23. | 06.10.23. | 06.10.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 12 | **Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении.**  |  1  |  |  | 12.10.23. | 12.10.23. | 09.10.23. | 09.10.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 13 | **Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на гимнастической стенке на время».**  |  1  |  |  | 16.10.23. | 16.10.23. | 13.10.23. | 13.10.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 14 | **Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики**. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки. |  1  |  |  | 19.10.23. | 19.10.23. | 16.1023. | 16.10.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 15 | **Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках», «мост», кувырка вперед.** Развитие ориентировки в пространстве в построениях и перестроениях. |  1  |  |  | 23.10.23. | 23.10.23. | 20.10.23. | 20.10.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 16 | Передвижения по гимнастической стенке. **Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.** Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки.  |  1  |  |  | 26.10.23. | 26.10.23. | 23.10.23 | 23.10.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 17 | Обучение лазанью по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку. Прыжки через скакалку. |  1  |  |  | 09.11.23. | 09.11.23. | 27.10.23. | 27.10.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 18 . | Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (Д), подтягивания на перекладине (М). Прыжки через скакалку |  1  |  |  | 13.11.23. | 13.1.23. | 10.11.23. | 10.11.23. |  Поле для свободного ввода1 |
| 19 | Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах. Обучение положению ног углом в висе на перекладине и гимнастической стенке.  |  1  |  |  | 16.11.23. | 16.11.23. | 13.11.23. | 13.11.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 20 | Развитие гибкости в упражнениях на гимнастических снарядах. Совершенствование кувырка вперед.  |  1  |  |  | 20.11.23. | 20.11.23. | 17.11.23. | 17.11.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 21 | Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям с гимнастическими палками и скакалкой. | 1  |  |  | 23.11.23. | 23.11.23. | 20.11.23. | 20.11.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 22 | Совершенствование упражнений акробатики.  | 1  |  |  | 27.11.23. | 27.11.23. | 24.11.23. | 24.11.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 23 | Т.Б на уроках спортивных и подвижных игр. Обучение общеразвивающим упражнениям с мячом. Игра «Вышибало». | 1  |  |  | **30.11.23.** | 30.11.23. | 27.11.23. | 27.11.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 24 | Совершенствование бросков и ловли мяча в парае. Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой. Подвижная игра «Мяч среднему». | 1  |  |  | 04.12.23. | 04.12.23. | 01.12.23. | 01.12.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 25 | Совершенствование упражнений с мячом (броски и ловли мяча). Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты ведения мяча в движении. Подвижная игра «Охотники и утки». | 1  |  |  | 07.12.23. | 07.12.23. | 04.12.23. | 04.12.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 26 | Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в бросках мяча в кольцо способом «снизу» и «сверху» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу». | 1  |  |  | 11.12.23. | 11.12.23. | 08.12.23. | 08.12.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 27 | Совершенствование бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Обучение упражнениям с баскетбольным мячом в парах. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне». |  1  |  |  | 14.12.23. | 14.12.23. | 11.12.23. | 11.12.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 28 | Обучение ведению мяча приставными шагами левым и правым боком. Совершенствование бросков набивного мяча на дальность разными способами. Подвижная игра «Вышибало двумя мячами». |  1  |  |  | 18.12.23. | 18.12.23. | 15.12.23. | 15.12.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 29 | Контроль двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Совершенствование ведения и броска мяча в корзину.  | 1  |  |  | 21.12.23. | 21.12.23. | 18.12.23. | 18.12.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 30 | Обучение ведению мяча с изменением направления. |  1  |  |  | 25.12.23. | 25.12.23. | 22.12.23. | 22.12.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 31 | Совершенствование ведения мяча с остановкой в два шага. Обучение поворотам с мячом на месте и передача портнеру. Разучивание игры «Попади в кольцо». | 1  |  |  | 28.12.23. | 28.12.23. | 25.12.23. | 25.12.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 32 | Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Ознакомление с правилами спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола. (2 чет).  | 1  |  |  | 11.01.22024 г. | 11.01.24. | 29.12.23. | 29.12.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 33 | Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Обучение передвижению на лыжах по дистанции 1 км.с переменной скоростью. Разучивание игры «Проехать через ворота». | 1  |  |  | 15.01.24. | 15.01.24. | 12.01.2024 г. | 12.01.24. | Поле для свободного ввода1 |
| 34 | Совершенствование ходьбы на лыжах. Подвижная игра без лыж «Перестрелка».  | 1  |  |  | 18.01.24. | 18.01.24. | 15.01.24. | 15.01.24. | Поле для свободного ввода1 |
| 35 | Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах без палок. Прохождение дистанции 1 км.со средней скоротью.  | 1  |  |  | 22.01.24. | 22.01.24. | 19.01.24. | 19.01.24. | Поле для свободного ввода1 |
| 36 | Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км.срадельным стартом на время.  | 1  |  |  | 25.01.24. | 25.01.24. | 22.01.24. | 22.01.24. | Поле для свободного ввода1 |
| 37 | Обучение поворотам и приставным шагам при прохождении дистанции. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками.  | 1  |  |  | 29.01.24. | 29.01.24. | 26.01.24. | 26.01.24. | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | Разучивание раличных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с паками и без. Подвижная игра «Кто дольше прокатится». | 1  |  |  | 01.02.24. | 01.02.24. | 29.01.24. | 29.01.24. | Поле для свободного ввода1 |
| 39 | Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах. | 1  |  |  | 05.02.24. | 05.02.24. | 02.02.24. | 02.02.24. | Поле для свободного ввода1 |
| 40 | Повороты на лыжах способом переступания в движении. Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах. | 1  |  |  | 08.02.24. | 08.02.24. | 05.02.24. | 05.02.24. | Поле для свободного ввода1 |
| 41 | Совершенствование поворотов на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток, поворотов «упором».обучениеподению на лыжах на бок под уклон на месте и в движении. | 1  |  |  | 12.02.24. | 12.02.24. | 09.02.24. | 09.02.24. | Поледлясвободного ввода1 |
| 42 |  Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохожденя дистанции 1000 м. с раздельного старта на время. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1  |  |  | 15.02.24. | 15.02.24. | 12.02.24. | 12.02.24. | Поле для свободного ввода1 |
| 43 | Ознакомление с понятием «физическая нагрузка» и ее влиянме на частоту сердечных сокращений. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1500 м и выполнение подъема. | 1  |  |  | 19.02.24. |  | 16.02.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 44 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона. Подвижные игры на лыжах и без лыж. | 1  |  |  | 22.02.24. |  | 19.02.24. |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 45 | **П.Б. на уроках с мячами в спортивном зале.** Совершенствование передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки». | 1  |  |  | 26.02.24. |  | 26.02.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 46 | Сосовершенствование бросков мяча через сетку и ловля высоко летящего мяча. Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. | 1  |  |  | 29.02.24. |  | 01.03.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 47 | Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол. |  1  |  |  | 04.03.24. |  | 04.03.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 48 | Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Обучение умению взаймодействовать в команде во время игры пионербол. |  1  |  |  | 07.03.24. |  | 08.03.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 49 | **П.Б. на уроках с элементами футбола.**Совершенствование ведение мяча внутренней и внешней чатью подъема по прямой линии и по дуге. | 1  |  |  | 11.03.24. |  | 11.03.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 50 | Совершенствование ведение мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками и остановка по сигналу. Разучивание игры с мячом «Слалом с мячом». | 1  |  |  | 14.03.24. |  | 15.03.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 51 | Обучение передаче и приему мяча ногой в паре на месте и в движении. Игра в минифутбол. | 1  |  |  | 18.03.24. |  | 18.03.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 52 | Контрольдвигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель.Игра в минифутбол. ( Конец 3 чет). | 1  |  |  | 21.03.24. |  | 22.03.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 53 | Обучение упражнениям на гимнастическом бревне: приседания, переходы в упор присев, в упор стоя на коленях.разучивание комбинации упражнений с акробатическими элементами.  | 1  |  |  | 04.04.24. |  | 05.04.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 54 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Коньки-горбунки».  | 1  |  |  | 08.04.24. |  | 08.04.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 55 | Обучение упражнениям с гимнастическим козлом.Развитие силовых качеств в залезании, перелезании, спрыгивании с гимнастического козла.  |  1  |  |  | 11.04.24. |  | 12.04.24. |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 56 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Конроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (Д), подтягивания на перекладине (М).  |  1  |  |  | 15.04.24. |  | 15.04.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний». |  1  |  |  | 18.04.24. |  | 19.04.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Контроль двигательных качеств: подъем туловища из положения лежа на спине за 1 минуту. |  1  |  |  | 22.04.24. |  | 22.04.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 59 | Объяснение П.Б. на спортивной площадке. Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках, играх . | 1  |  |  | 25.04.24. |  | 26.04.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением. . **(Зачёт)** | 1  |  |  | 29.04.24. |  | 29.04.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3х10 м. совершенствование прыжков через низкие барьеры  |  1  |  |  | 02.05.24. |  | 03.05.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м.  |  1  |  |  | 06.05.24. |  | 06.05.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Медленный бег до 1000 м. метание теннисного мяча в цель и на дальность. | 1  |  |  | 13.05.24. |  | 10.05.24. |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Развитие выносливости в кроссовой подготовке.  | 1  |  |  | 16.05.24. |  | 13.05.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Контроль двигательных качеств: бег на 1000 м. Игра в пионербол. | 1  |  |  | 20.05.24. |  | 17.05.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». | 1  |  |  | 23.05.24. |  | 20.05.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 67 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Контроль двигательных качеств: бросок набивного мяча из-за головы.разучиваниеигравых действий эстафет (бег, прыжки, метания). |  1  |  |  | 23.05.24. |  | 24.05.24. |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 68 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. ( **конец 4 чет**). |  1  |  |  | 23.05.24. |  | 24.05.24. |  | Поле для свободного ввода1 |

 **4 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Темаурока** |  **Дата изучения** | **Элек цифровыеобразоват ресурсы** |
| **Кол. ч.** |  4- б кл. |  4- б кл. | 4- в кл. | 4-в кл. | 4-г кл. | 4-г кл. |
| По плану | По факту | По плану | По факту | По плану | По факту |
| 1 | Из истории развития физической культуры в России. Т.Б. в спортивном зале и на спортивном площадке.**Совершенствование построений в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд.** Подвижная игра «Салки». | 1  | 04.09.23. | 04.09.23. | 04.09.23. | 04.09.23. | 01.09.23. | 01.09.23. | Поледлясвободного ввода1 |
| 2 | Из истории развития национальных видов спорта. Обучение равномерному бегу по дистанции до 400 м. **Совершенствование высокого и низкого старта, стартового ускорения.** Игра «Подвижная цель». | 1  | 07.09.23. | 07.09.23. | 05.09.23. | 05.09.23. | 04.09.23. | 04.09.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 3 | Самостоятельная физическая подготовка. **Контроль двигательных качеств: бег на 30 м. (на скорость).**Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. |  1  | 11.09.23. | 11.09.23. | 11.09.23. | 11.09.23. | 08.09.23. | 08.09.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 4 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. **Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.**Обучение бегу на 60 м. с высокого и низкого старта. Подвижная игра «Охотники и утки». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1  | 14.09.23. | 14.09.23. | 12.09.23. | 12.09.23. | 11.09.23. | 11.09.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 5 | **Контроль двигательных качеств: бег на 60 м. с высокого старта.** Игра-эстафета «За мячом противника». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1  | 18.09.23. | 18.09.23. | 18.09.23. | 18.09.23. | 15.09.23. | 15.09.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 6 | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. **Совершенствование навыка метания теннисного мяча в игре-эстафете «За мячом противника».** | 1  | 21.09.23. | 21.09.23. | 19.09.23. | 19.10.23. | 18.09.23. | 18.09.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 7 | Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. **Контроль двигательных качеств: бег на 300 метров.** Подвижная игра «Охотники и утки». | 1  | 25.09.23. | 25.09.23. | 25.09.23. | 25.09.23. | 22.09.23. | 22.09.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 8 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. **Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность.**  Игра «Подвижная цель». | 1  | 28.09.23. | 28.09.23. | 26.09.23. | 26.09.23. | 25.09.23. | 25.09.23. | Поледлясвободного ввода1 |
| 9 | Закаливание организма. **Совершенствование прыжка в длину с разбега спосбом «согнув ноги».** Подвижная игра «Волк во рву». |  1  | 02.10.23. | 02.10.23. | 02.10.23. | 02.10.23. | 29.09.23. | 29.09.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 10 | **Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги**». Развитие внимания, ловкости в игре «Прыгающие воробушки». | 1  | 05.10.23. | 05.10.23. | 03.10.23. | 03.10.23. | 02.10.23. | 02.10.23. | Поледлясвободного ввода1 |
| 11 | **Контроль двигательных качеств: челночный бег 3х10 м.** Совершенствование прыжков через низкие барьеры. |  1  | 09.10.23. | 09.10.23. | 09.10.23. | 09.10.23. | 06.10.23. | 06.10.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 12 |  **Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание».** Совершенствование разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание». | 1  | 12.09.23. | 12.10.23. | 10.10.23. | 10.10.23. | 09.10.23. | 09.10.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 13 |  Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.Акробатическая комбинация (группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор). **Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.** | 1  | 16.10.23. | 16.10.23. | 16.10.23. | 16.10.23. | 13.10.23. | 13.10.23. | Поледлясвободного ввода1 |
| 14 | **Контроль двигательных качеств:подъем туловища за 1 минуту.** Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.  | 1  | 19.10.23. | 19.10.23. | 17.10.23. | 17.10.23. | 16.10.23. | 16.10.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 15 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку. **Совершенствование упражнений: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад.** | 1  | 23.10.23. | 23.10.23. | 23.10.23. | 23.10.23. | 20.10.23. | 20.10.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 16 | **Обучение опорному прыжку через гимнастического козла.** Игра «Попрыгунчики-воробушки». (1 чет.) | 1  | 26.10.23. | 26.10.23. | 24.10.23. | 24.10.23. | 23.10.23. | 23.10.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 17/1 | Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий. **Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения сидя.**Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. |  1  | 09.11.23. | 09.11.23. |  07.11.23. | 07.11.23.  | 27.10.23. | 27.10.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 18    | **Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (Д) и подтягивания на перекладине (М).** Игра « Солнце, воздух и вода». | 1  | 13.11.23. | 13.11.23. | 13.11.23. | 13.11.23. | 10.11.23. | 10.11.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 19  | **Упражнения на гимнастической перекладине.** Подвижная игра «Перемена мест». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. |  1  | 16.11.23. | 16.11.23 | 14.11.23. | 14.11.23. | 13.11.23. | 13.11.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 20 | **Упражнения на гимнастической перекладине.** **Совершенствование кувырков вперед и назад.** |  1  | 20.11.23. | 20.11.23. | 20.11.23. | 20.11.23. | 17.11.23. | 17.11.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 21 | Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине. **Совершенствование упражнений: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад.** | 1  | 23.11.23. | 23.11.23. | 21.11.23. | 21.11.23. | 20.11.23. | 20.11.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 22 |  **Совершенствование лазанья по канату в три приема.** Подвижная игра «Кто быстрее». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. |  1  | 27.11.23. | 27.11.23. | 27.11.23. | 27.11.23. | 24.11.23. | 24.11.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 23 | **Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками.** Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятсвий. Подвижная игра «Салки мячом». |  1  | 30.11.23. | 30.11.23. | 28.11.23. | 28.11.23. | 27.11.23. | 27.11.23. | Поледлясвободного ввода1 |
| 24 | Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячом. **Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения.** | 1  | 04.12.23. | 04.12.23. | 04.12.23. | 04.12.23. | 01.12.23. | 01.12.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 25 | **Совершенствование бросков теннисного мяча в цель.** Подвижная игра «Мяч соседу». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1  | 07.12.23. | 07.12.23. | 05.12.23. | 05.12.23. | 04.12.23. | 04.12.23. | Поле для свободного ввода1 |
| 26 |  **Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике».** Совершенствование броска двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч среднему». **Открытый урок.** | 1  | 11.12.23. | 11.12.23. | 11.12.23. | 11.12.23. | 08.12.23. | 08.12.23. | Поледлясвободного ввода1 |
| 27 | **Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения.** Игра-эстафета «Передал-садись!». | 1  | 14.12.23. | 14.12.23. | 12.12.23. | 12.12.23. | 11.12.23. |  11.12.23. | Поледлясвободного ввода1 | Поле для свободного ввода1 |
| 28 | **Обучение поворотам на местес мячом в руках**. Совершенствование броска мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. | 1  | 18.12.23. | 18.12.23. | 18.12.23. | 18.12.23. | 15.12.23. | 15.12.23. | Поледлясвободного ввода1 | Поле для свободного ввода1 |
| 29 | **Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передача партнеру.** Подвижная игра «Попади в кольцо». |  1  | 21.12.23. | 21.12.23. | 19.12.23. | 19.12.23. | 18.12.23. | 18.12.23. | Поледлясвободного ввода1 | Поле длясвободноговвода1 |
| 30 | **Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком.** Игра в мини-баскетбол. |  1  | 25.12.23. | 25.12.23. | 25.12.23. | 25.12.23. | 22.12.23. | 22.12.23. | Поледлясвободного ввода1 | Поле для свободного ввода1 |
| 31 | **Совершенствование ведения и броска мяча в корзину.**Эстафеты с ведением мяча и броском в корзину. Игра в мини-баскетбол. | 1  | 28.12.23. | 28.12.23. | 26.12.23. | 26.12.23. | 25.12.23. | 25.12.23. | Поледлясвободного ввода1 | Поле для свободного ввода1 |
| 32 | **Контроль двигательных качеств: бросок набивного мяча из-за головы.** Подвижная игра «Вышибало двумя мячами». (2 чет). | 1  | 11.01.24. | 11.01.24. | 09.01.24. | 09.01.24. | 29.12.23. | 29.12.23. | Поле для свободного ввода1 | Поле для свободного ввода1 |
| 33 | Т.Б. на уроках лыжной подготовки. **Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом.** | 1  | 15.01.24. | 15.01.24. | 15.01.24. | 15.01.24. | 12.01.24. | 12.01.24. | Поледлясвободного ввода1 | Поледлясвободного ввода1 |
| 34 | **Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.** | 1  | 18.01.24. | 18.01.24. | 16.01.24. | 16.01.24. | 15.01.24. | 15.01.24. | Поле для свободного ввода1 | Поле для свободного ввода1 |
| 35 | **Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками.** Подвижная игра «Прокатись через ворота». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1  | 22.01.24. | 22.01.24. | 22.01.24. | 22.01.24. | 19.01.24. | 19.01.24. | Поле для свободного ввода1 | Поле для свободного ввода1 |
| 36 | **Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками.** Подвижная игра «Подними предмет». | 1  | 25.01.24. | 25.01.24. | 23.01.24. | 23.01.24. | 22.01.24. | 22.01.24. | Поле для свободного ввода1 | Поле для свободного ввода1 |
| 37 | **Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками**. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км.со средней скоростью**.** | 1  | 29.01.24. | 29.01.24. | 29.01.24. | 29.01.24. | 26.01.24. | 26.01.24. | Поле для свободного ввода1 | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | **Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможения «плугом».** Обучение подъему на лыжах способом «полуелочка» и «елочка». | 1  | 01.02.24. | 01.02.24. | 30.01.24. | 30.01.24. | 29.01.24. | 29.01.24. | Поле для свободного ввода1 | Поле для свободного ввода1 |
| 39 | **Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками.** Развитие выносливовости в ходьбе по дистанции до 1500 м. | 1  | 05.02.24. | 05.02.24. | 05.02.24. | 05.02.24. | 02.02.24. | 02.02.24. | Поле для свободного ввода1 | Поле для свободного ввода1 |
| 40 | **Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона**. Подвижная игра «Прокатись через ворота». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1  | 08.02.24. | 08.02.24. | 06.02.24. | 06.02.24. | 05.02.24. | 05.02.24. | Поле длясвободного ввода1 | Поле длясвободного ввода1 |
| 41 | **Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах.** Подвижная игра «Прокатись через ворота». | 1  | 12.02.24. | 12.02.24. | 12.02.24. | 12.02.24. | 09.02.24. | 09.02.24. | Поледлясвободного ввода1 | Поледлясвободного ввода1 |
| 42 | . **Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом «змейка».**Прохождение дистанции до 1000 м. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1  | 15.02.24. | 15.02.24. | 13.02.24. | 13.02.24. | 12.02.24. | 12.02.24. | Поле для свободного ввода1 | Поле для свободного ввода1 |
| 43 | Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1  | 19.02.24. |  | 19.02.24. |  | 16.02.24. | 16.02.24. | Поле для свободного ввода1 | Поле для свободного ввода1 |
| 44 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.**Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж.** | 1  | 22.02.24. |  | 20.02.24. |  | 19.02.24. |  | Поле для свободного ввода1 | Поле для свободного ввода1 |
| 45 | Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с мячами. **Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах.** | 1  | 26.02.24. |  | 26.02.24. |  | 26.02.24. |  | Поле для свободного ввода1 | Поле для свободного ввода1 |
| 46 | Совершенствование бросков мяча через сетку разными способами. **Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке.** Игра выстрел в небо. |  1  | 29.02.24. |  | 27.02.24. |  | 01.03.24. |  | Поле для свободного ввода1 | Поле для свободного ввода1 |
| 47 | **Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками.** Игра в пионербол. |  1  | 04.03.24. |  | 04.03.24. |  | 04.03.24. |  | Поле для свободного ввода1 | Поле для свободного ввода1 |
| 48 | **Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи.** Игра в пионербол. |  1  | 07.03.24. |  | 05.03.24. |  | 11.03.24. |  | Поле для свободного ввода1 | Поле для свободного ввода1 |
| 49 | **Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу.** Игра в пионербол. |  1  | 11.03.24. |  | 11.03.24. |  | 15.03.24. |  | Поле для свободного ввода1 | Поле для свободного ввода1 |
| 50 | **Совершенствование «стойки волейболиста».** Игра в пионербол. |  1  | 14.03.24. |  | 12.03.24. |  | 18.03.24. |  | Поле для свободного ввода1 | Поле для свободного ввода1 |
| 51 | Обучение упражнениям с мячом в парах: -нижняя прямая подачана расстоянии 5-6 метров от партнера;-прием и передача мяча после подачи партнером. | 1  | 18.03.24. |  | 18.03.24. |  |  22.03.24. |  | Поле для свободного ввода1 | Поле для свободного ввода1 |
| 52 | **Совершенствование упражнений с элементами волейбола и применение их в пионерболе.** | 1  | 21.03.24. |  | 19.03.24. |  | 05.04.24. |  | Поле для свободного ввода1 | Поле для свободного ввода1 |
| 53 | **Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне.** Подвижная игра «Ноги на весу». | 1  | 04.04.24. |  | 08.04.24. |  | 08.04.24. |  | Поледлясвободного ввода1 | Поле для свободного ввода1 |
| 54 | **Совершенствование лазанья по канату в три приема.** Подвижная игра «Ноги на весу». | 1  | 08.04.24. |  | 09.04.24. |  | 12.04.24. |  | Поледлясвободного ввода1 | Поле для свободного ввода1 |
| 55 | **Совершенствование ходьбы по гимнастическому бревну (с поворотами на носках, на одной ноге, повороты прыжком).** Подвижная игра «Охотники и утки». | 1  | 11.04.24. |  | 15.04.24. |  | 15.04.24. |  | Поледлясвободного ввода1 | Поле для свободного ввода1 |
| 56 | **Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (Д), подтягивания на переладине (М).** Подвижная игра «Вышибало». | 1  | 15.04.24. |  | 16.04.24. |  | 19.04.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 57 | **Обученеие упражнениям на перекладине в связке.** Развитие координации, лоакости, внимания в серии кувырков вперед. Подвижная игра «Метко в цель». | 1  | 18.04.24. |  | 22.04.24. |  | 22.04.24.**зачёт** |  | Поле для свободного ввода1 |
| 58 | **Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.** Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях комплекса ГТО. **(Зачёт)** | 1  | 22.04.24.**Зачёт.** |  | 23.04.24. **Зачёт.** |  | 26.04.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 59 | Совершенствование упражнений акробатики на развитие гибкости («мост», «лодочка», «рыбка», шпагат . Способы самостоятельного обучениятехники выполнения силовых упражнений. КомплексаГТО . | 1  | 25.04.24. |  | 29.04.24. |  | 29.04.24. |  | Поле длясвободного ввода1 |
| 60 | **Обучение специальным беговым упражнениям.** Совершенствование бговых упражнений с ускорением с высокого старта. Способы самостоятельного обучениятехники выполнения беговых упражненийКомплексаГТО. | 1  | 29.04.24. |  | 30.04.24. |  | 03.05.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 61 | **Контроль двигательных качеств: челночный бег 3х10 м.** Разучивание подвижной игры «Подвижная цель».. | 1  | 02.05.24. |  | 06.05.24. |  | 06.05.24. |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 62 | **Контроль двигательных качеств: бег на 30 м.** Разучивание подвижной игры «Подвижная цель». Способы самостоятельного обучениятехники выполнения беговых упражненийКомплексаГТО. | 1  | 06.05.24. |  | 07.05.24. |  | 10.05.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 63 |  **Контроль двигательных качеств: метание теннисногомяча на дальность.** Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1  | 13.05.24. |  | 13.05.24. |  | 13.05.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 64 | **Контроль двигательных качеств: прыжок в длину способом «согнув ноги».** Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1  | 16.05.24. |  | 14.05.24. |  | 17.05.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 65 | **Ровномерный шестиминутный бег.**Игра в минифутбол.  | 1  | 20.05.24. |  | 20.05.24. |  | 20.05.24. |  | Поле для свободного ввода1 |
| 64 | **Контроль двигательных качеств: бег на 1000 м.**  Эстафета-игра «Замячом противника».  | 1  | 23.05.24. |  | 21.05.24. |  | 24.05.24. |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 67 | **Контроль двигательных качеств:бегна 60 м.** Игра «Салки с мячом».  | 1  | 23.05.24. |  | 21.05.24. |  | 24.05.24. |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 68 | **Совершенствование подвижных и спртивных игр по выбору.**Способы самостоятельного обучениятехники выполнения беговых упражненийКомплексаГТО.**(4 чет).** | 1  | 23.05.24. |  | 21.05.24. |  | 24.05.24. |  | Поледлясвободного ввода1 |

**Критерии оценивания на уроке физической культуры**

*Словесная оценка.* Это самая распространенная оценка. Вы похвалили ученика за хорошее выполнение упражнения, помощь учителю. Вы пожурили рассеянного ученика за невнимательность. Вы не поставили за это никакой отметки, но вы его оценили. Постоянно используются на уроках и словесные оценочные выражения: «Как считаешь, ты справился с заданием?» И если наше определение совпадает с мнением ученика, что он справился с заданием, то какой восторг можно увидеть в его глазах. А когда ученик начинает справляться с ранее очень трудными для него физическими упражнениями, то подбадриваем его: «Вот видишь, успех есть! Ты молодец, достиг хороших результатов! Главное – никогда ничего не бойся!»

*Знак внимания.* Вы жестом похвалили игрока за хорошо выполненное действие, улыбнулись, погрозили пальцем. Этим вы тоже не оставили без внимания деятельность ученика.

*Анализ.* В короткой беседе с учеником вы подчеркиваете его успехи по сравнению с прошлым годом, месяцем, уроком, в то же время указываете на то, над чем еще нужно поработать, чтобы быть еще лучше.

*Отметка.* Это то количество баллов, которое получил ученик за свое упражнение, работу на уроке.

Оценка должна быть комплексной.

В отличие от других общеобразовательных предметов особенностями оценки успеваемости по физической культуре являются:

• необходимость более полного и глубокого учёта не только психических качеств, свойств и состояний, но и особенностей телосложения, физического развития, физических способностей и состояния здоровья учащихся;

• более широкий диапазон критериев, где учитываются не только знания, но и конкретные двигательные умения и навыки, способы осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности, способности использовать знания и физические упражнения, изученные в школе, в нестандартных условиях;

• наличие объективных количественных слагаемых оценки, которые позволяют более объективно и точно вести контроль за ходом индивидуального физического развития и подготовленности.

Таким образом, оценка знаний учащихся по физкультуре характеризуется комплексностью, и оценивание только по отдельным составляющим нецелесообразно.

Оцениваются физическая подготовленность, практические умения и навыки, теоретические знания, навыки организации физкультурно-оздоровительной деятельности, динамика (прирост) оцениваемых параметров по сравнению с исходными или предшествующими промежуточными значениями (учитывается базовый уровень здоровья, физической подготовленности), сформированностьобщеучебных умений и навыков.

**Критерии оценивания** учащихся на уроках физической культуры:

**На «2» (неудовлетворительно)** в зависимости от следующих условий:

Учащиеся не имеют спортивную форму, соответствующую погодным условиям и видам спортивных занятий или урока, не выполняет требования техники безопасности;

Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеющий стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем;

Учащийся не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии морально-волевых или физических качеств;

Учащийся не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**На «3» (удовлетворительно)** в зависимости от следующих условий:

Учащийся выполняет все требования по технике безопасности и правила поведения в спортивном зале и на стадионе, соблюдает гигиенические требования;

Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях, которые могут быть замечены учителем;

Учащийся продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия;

Учащийся частично выполняет все теоретические задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими в области физической культуры.

**На «4» (хорошо)** в зависимости от следующих условий:

Учащийся имеет спортивную форму, выполняет требования техники безопасности, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении физических упражнений;

Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях, которые замечены учителем;

Учащийся постоянно демонстрирует существенные сдвиги в формировании качеств, умений и в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия, года, успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре для своего возраста;

Учащийся выполняет все теоретические и другие задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**На «5» (отлично)** в зависимости от следующих условий:

Учащийся имеет спортивную форму, выполняет все требования по технике безопасности, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении физических упражнений;

Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем;

Учащийся постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия;

Учащийся успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста;

Учащийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Индивидуальные особенности.**

Оценивая успехи по физической культуре, учитель должен принимать во внимание индивидуальные особенности учащихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

Индивидуальные особенности, которые необходимо учитывать, можно разделить на две большие группы: телесные и психические.

Анатомические — это особенности физического развития (длина и масса тела), тип телосложения (астеноидный, дигестивный, торакальный и мышечный).

Наиболее внимательного и деликатного отношения к себе при выставлении оценок требуют дети дигестивного (с избыточной массой) и астеноидного (слабого) типа телосложения. В ряде случаев следует обращать внимание на особенности строения тела, костно-мышечного аппарата, также влияющих на овладение отдельными разделами программы или на выполнение нормативов.

При оценке успеваемости учащихся не меньшее значение имеет также учёт психических особенностей личности. Детям с заторможенным восприятием и мышлением необходимо больше времени для осмысления заданий учителя, подготовки к ответу, выполнения упражнения. Учащимся с плохой двигательной памятью труднее воспроизвести требуемые образцы или отдельные детали осваиваемых движений. Эмоциональным, легковозбудимым учащимся следует создать спокойную, доброжелательную обстановку, в которой они могли бы продемонстрировать свои достижения. Нерешительным, с недостаточно развитыми волевыми качествами учащимся необходимо дать время для адаптации к условиям повышенной трудности заданий, оказать им более надёжную страховку и помощь и т. д.

При учёте индивидуальных особенностей учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать достоинство учащегося, использовать оценку таким образом, чтобы она способствовала повышению и дальнейшему развитию интереса учащихся к физической культуре.

**Динамика изменения результатов.**

Ни у кого не вызывает сомнения, что лучшая система оценивания учебных достижений по физической культуре – учет динамики индивидуальных показателей.. Даже если ребенок изначально имел невысокий уровень физической подготовки, но существенно прибавил в своем развитии, он, на мой взгляд, достоин высокой оценки. Это будет служить дополнительным стимулом для дальнейшего развития и роста ученика, а главное, укрепит его желание заниматься физическими упражнениями.

Успешно нами используются такие действенные приемы самовоспитания как «задание самому себе» или самообязательства. Например, принимая тест по подтягиванию детям, особенно мальчикам, которые не подтягиваются ни одного раза, даю задание: «с помощью специальных упражнений ты должен к концу четверти научиться подтягиваться хотя бы один раз, тогда получишь за этот тест 4».

Все игроки команды победительницы получают «5», независимо от вклада в окончательный результат. Возьмите команду профессионалов. Вся команда работает на игрока, который обладает талантом голевого чутья, данный игрок забивает гол, но не говорят, что выиграл отдельный игрок, а признают, что выиграла вся команда. Так и в ситуации с миникомандами на игровой площадке урока физической культуры. Главное при этом не убивать желание двигаться всем ребятам с разной подготовленностью.

Тяжело учащимся даются циклические виды, где должно проявиться физическое качество выносливость. Я ставлю «5» всем, кто сумел преодолеть заданную дистанцию, при этом, кто преодолел её в числе первых (их можно определить любое количество из числа участвующих) ставлю ещё одну бонусную «5». Таким образом, поощряется желание детей (у кого от природы, у кого от возможности) быть лучшим.

**Методы оценки техники владения двигательными действиями.**

Основными методами оценки здесь являются следующие методы: наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель, а скрытого – в том, что им известно лишь, что учитель наблюдает за определенными видами двигательных действий.

Метод вызова заключается в том, что учитель выявляет отдельных учащихся, у которых очень хорошо получаются конкретные упражнения, и просит их продемонстрировать классу образец выполнения двигательных действий.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками и качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает технику соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять индивидуально и фронтально для оценивания работы большой группы учащихся или класса в целом.

**Оценивание учащихся специальной медицинской группы**.

1)выполнение теоретических заданий на уроках (правила игры, техника безопасности, и т. д);

2) подготовка и проведение разминки;

3) подготовка реферата;

4) Одной из наиболее популярных форм контроля в образовании в настоящее время является тестирование, основа которого – тест – представляет собой стандартное задание, соответствующее требованиям однозначности, краткости и простоты. Его выполнение позволяет оценить уровень знаний каждого учащегося и определить степень усвоения теоретического материала.

В настоящее время очень часто возникает необходимость оценивания знаний освобожденных от занятий физической культурой учащихся, поэтому возможность применения тестовой технологии является наиболее грамотной и рациональной.

Тестирование учащихся можно организованно провести на уроке физической культуры, заранее приготовив бланки для ответов. Особенно такая форма проведения урока актуальна при подготовке учащихся к итоговой аттестации, т.к. в экзаменационном материале по физической культуре за курс 9 класса содержится достаточно большой теоретический материал.