

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов 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 детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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 школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся 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

Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В 1 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 96 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

***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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

— 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

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

— находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

— устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

— сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

— выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений; *коммуникативные УУД:*

— 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 учащихся и учителя;

— обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; *регулятивные УУД:*

— 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.

Предметные результаты

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

— 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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** |  | **Дата изучения** | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
|  |  |  |
|  |  | **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |  |  |  |  |
| Раздел 1. **Знания о физической культуре** |  |  |  |  |  |
| 1.1. | **Что понимается под физической культурой** | 2 | 0 | 0 | 01.09.202304.09.2023 | обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;;проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека;; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними; | Устный опрос; беседа; | Физическая культура 1 класс/ Матвеев А.П. АО «Просвещение» Темы:Узнаем о физической культуре; Что такое физическая культура;Чему обучают на уроках физкультуры; Как возникли физические упражнения.стр. 5-14.; учебник В.И. Лях Физическая культура.Тема1 « Что такое физкультура» РЭШ https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | 2 |   |  |  |  |  |  |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** |  |  |  |  |  |
| 2.1. | **Режим дня школьника** | 2 | 0 | 1 | 29.09.2023 | обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;;знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей); | Практическая работа; совместно с родителями; домашняя практическая работа; | Физическая культура 1 класс./ А.П. Матвеев.АО«Просвещение» Тема:- Стр18-20; Физическая культура 1-4 класс./ В.И. Лях. Тема: Тренировка ума и характера; Российская электронная школа. Режим дня, утренняя зарядка:https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/; |
| Итого по разделу | 2 |   |  |  |  |  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |  |  |  |  |  |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** |  |  |  |  |  |
| 3.1. | **Личная гигиена и гигиенические процедуры** | 1 | 0 | 0 | 27.10.2023 | знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня; | Устный опрос; беседа; | РЭШ. Личная гигиена, основные правила личной гигиены. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/ ; Физическая культура 1-4 класс./ В.И. Лях. Тема: «Личная гигиена»Физическая культура 1 класс./ А.П. Матвеев.АО«Просвещение» Тема :-стр21-23; |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.2. | **Осанка человека** | 1 | 0 | 0.5 | 07.12.2023 | знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;;знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп); | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; беседа; | Физическая культура 1-4 класс./ В.И. Лях. Тема: «Осанка»стр.2533.Физическая культура 1 класс./ А.П. Матвеев.АО«Просвещение» Тема :-Что такое осанка.стр24-25;Упражнение для осанки.стр.61-62. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/РЭШ. |
| 3.3. | **Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника** | 1 | 0 | 0.5 | 03.10.2023 | разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма); | Практическая работа; совместно с родителями домашняя практическая работа; | Физическая культура 1-4 класс./ В.И. Лях. Тема:«Физкультминутка»стр.120.; Утренняя гимнастика стр. 115120.Физкультминутка.стр.120-123.Физическая культура 1 класс./ А.П. Матвеев.АО«Просвещение» Тема :Что такое физкультминутка.стр44-46; Комплекс утренней зарядки.стр. 42-43.Тема:Упражнения для физкультминутки.стр.44-46.РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ |
| Итого по разделу | 3 |   |   |   |   |   |   |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Правила поведения на уроках физической культуры** | 1 | 0 | 0 | 07.11.2023 | знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;;знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе; | беседа с учителем; | В.И. Лях Физическая культура,1-4класс.Темы: Правила поведения на занятиях.стр.111-112. РЭШ https://resh.edu.ru/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами**акробатики".* **Исходные положения в физических упражнениях** | 2 | 0 | 0 | 10.11.2023 | знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа); | Устный опрос; | Физическая культура 1 класс./А.П. Матвеев.АО. "Просвещение" Темы: Исходные положения в физических упражнениях; Физическая культура 1-4 класс./ В.И.Лях.АО"Просвещение"Темы:РЭШ https://resh.edu.ru/ |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами**акробатики".* **Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры** | 4 | 0 | 0 | 09.11.2023 | наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);; разучивают повороты, стоя на месте(вправо, влево);; разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью; | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; | Физическая культура 1 класс./А.П. Матвеев.АО. "Просвещение" Темы: Строевые упражнения .стр.26-27.Физическая культура 1-4 класс./ В.И.Лях.АО"Просвещение"Темы:РЭШ https://resh.edu.ru/ |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами**акробатики".* **Гимнастические упражнения** | 10 | 0 | 0 | 08.12.2023 29.12.2023 | разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);; разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону); | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; | Физическая культура 1 класс./А.П. Матвеев.АО. "Просвещение" Темы: Комплекс упражнений с гимнастической палкой.стр56-59.Физическая культура 1-4 класс./ В.И.Лях.АО"Просвещение"Темы:Акробатические упражнения.стр.123-132.Физическая культура. 1 класс: учеб. для общеобразоват. организаций. / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2014. Дополнительная литература:Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений [Текст] / В. И. Лях – М.:Просвещение, 2013. – 190 с. Интернет-ресурсы:Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL: http://window.edu.ru/ (дата обращения: 01.06.2018)Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL: http://window.edu.ru/ Подтягивание из висалёжа.https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/ Вис на согнутых рукахhttps://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/ Вращение обруча. Мостhttps://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/ Лазанье https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами**акробатики".* **Акробатические упражнения** | 10 | 0 | 0 | 14.11.202305.12.2023 | наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами;"мост" из положения лёжа на спине.; | Самооценка; взаимооценивание; контроль учителя.; | Физическая культура 1 класс./А.П. Матвеев.АО. "Просвещение" Темы: Комплекс упражнений с гимнастической палкой.стр56-59.Физическая культура 1-4 класс./ В.И.Лях.АО"Просвещение"Темы:Акробатические упражнения.стр.123 РЭШ https://resh.edu.ru/ |
| 4.6. | Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке | 2 | 0 | 0 | 09.01.2024 12.01.2024 | по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках; | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; | Физическая культура 1 класс/ Матвеев А.П. АО " Просвещение"Тема: Лыжная подготовка.стр47-49; Тема:Передвижение на лыжах стр.50-51; Тема: Подвижные игры на лыжах стр.52-55.Физическая культура 1-4 класс/ В.И. ЛяхАО " Просвещение" Тема: Все на лыжи!стр.153-156Тема: Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой стр.158-159Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ |
| 4.7. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом | 14 | 0 | 0 | 12.01.2024 19.02.2024 | разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);; разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции; выполняют это сами.Подъём "лесенкой"; спуск в основной стойке.торможение " падением"; повороты на месте"вокруг пяток лыж; "нале-во"и" напра-во".; | Контролировать учебные действия; аргументировать допущенные ошибки; | РЭШ РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.8. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Равномерное передвижение в ходьбе и беге** | 6 | 0 | 0 | 29.09.202313.10.2023 | обучаются равномерной ходьбе в колоне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;;обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;;обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения(по команде);;обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде); | Контролировать учебные действия; аргументировать допущенные ошибки; | РЭШhttps://resh.edu.ru/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ |
| 4.9. | *Модуль "Лёгкая**атлетика".* **Прыжок в длину с места** | 3 | 0 | 0 | 18.09.2023 22.09.2023 | знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);; разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);; обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;; обучаются прыжку в длину с места в полной координации; | Контролировать учебные действия; аргументировать допущенные ошибки; | РЭШ.https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/ видео прыжка с места gto.ru |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.10 | *Модуль "Лёгкая**атлетика".* **Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега** | 6 | 0 | 0 | 05.04.2024 17.04.2024 | наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);; разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);; разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);; разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации; | Самооценка; взаимооценка; аргументирование допущенных ошибок.; | прыжок в высоту с прямого разбега видео урок. https://www.youtube.com/watch?v=b4jjsN-723A |
| 4.11 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры** | 16 | 0 | 0 | 10.10.2023 27.10.2023 | разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;;разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);; играют в разученные подвижные игры; | Самооценка; взаимооценка; контроль учителя.; | РЭШ. Тема: Правила безопасности и история подвижных игр.https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/ Тема:Игры для развития ловкостиhttps://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/ Тема: Подвижные игры с перебежками.https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/ Тема: Подвижные игры на развитие координации. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/Тема: Подвижные игры для активностиhttps://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ Тема: Подвижные игры на точностьhttps://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 класс. Учебник для общеобразовательных организаций. [Текст] / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2015.Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений [Текст] / В. И. Лях – М.:Просвещение, 2013. – 190 с. Интернет-ресурсы:Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL: http://window.edu.ru/ |
| Итого по разделу | 74 |   |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** |
| 5.1. | **Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО** | 18 | 0 | 9 | 22.05.202431.05.2024 | демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; | Тестирование; | gto.ru; Метание в цель,бег,прыжки,силовые упражнения,гибкость, ходба на лыжах, плавание.РЭШ.https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/ Физическиекачества.https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/ |
| Итого по разделу | 18 |   |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПОПРОГРАММЕ | 99 | 0 | 11 |   |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Тема «Что понимается под физической культурой»Движение ГТО в России.Знакомство с спортивным залом и пришкольной спортивной площадкой. Одежда для занятий физическими упражнениями. | 1 | 0 | 0 | 04.09.2023 | Устный опрос; учебный диалог; |
| 2. | Тема «Правила поведения на уроках физической культуры» Организующие команды:«Стройся»,«Равняйсь» «Смирно»?«Вольно» «Отставить!»,«Разойдись»Игра: «Быстро по местам" | 1 | 0 | 0 | 05.09.2023 | учебный диалог; |
| 3. | Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге»Организующие команды:«На первый, второй рассчитайсь», «В две шеренги становись»Шагом марш»,«На месте стой, раз, два».  | 1 | 0 | 0 | 07.09.2023 | учебный диалог.; |
| 4. | Тема:Понятие «короткая дистанция»Бег коротким, средним и длинным шагом. Отличия техники бега на скорость, бега на выносливость. | 1 | 0 | 0 | 11.09.2023 | Самооценка с использованием «Оценочного л учебный диалог; |
| 5. | Тема: Бег из разных исходных положений Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения. Игра " Ниточка и иголочка". | 1 | 0 | 0 | 12.09.2023 | Самооценка с использованием «Оценочного л |
| 6. | Тема:Бег на короткие дистанции, высокий старт и финиширование. Игра :«Салки». | 1 | 0 | 0 | 14.09.2023 | Самооценка с использованием «Оценочного л |
| 7. | Тема:Физическоекачество- "быстрота".Первичное тестирование на быстроту. Тест 30м.Сравнить с нормамиГТО 1 ступени.Подвижная игра: "Салки ". | 1 | 0 | 0 | 15.09.2023 | Тестирование; учебный диалог. ; |
| 8. | Тема:«Различные виды прыжковыхупражнений на месте и в движении.Прыжки по разметкам. Подвижная игра " Волки во рву"  | 1 | 0 | 0 | 19.09.2023 | самооценка взаимооценка сверстника.; |
| 9. | Тема «Прыжок в длину с места»(одновременное отталкивание двумя ногами,приземлению в упор;прыжок в длину с места в полной координации).Подвижная игра "Волки во рву"  | 1 | 0 | 0 | 21.09.2023 | Самооценка с использованием «Оценочного л |
| 10. | Тема:Первичное тестирование.Тест прыжок в длину с места.Сравнить с нормами ГТО 1 ступени. | 1 | 0 | 0 | 22.09.2023 | Тестирование; |
| 11. | Тема: Медленный бег 400-500м. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба.Подвижная игра: "Быстро по местам". | 1 | 0 | 0 | 26.09.2023 | Самооценка с использованием «Оценочного л |
| 12. | Тема: Медленный бег 200м-бег, 100м-ходьба.Дистанция до1000м.  | 1 | 0 | 0 | 28.09.2023 | Самооценка с использованием «Оценочного л |
| 13. | Тема: «Режим дня школьника» (беседа с учителем, использование иллюстративного материала)  | 1 | 0 | 0.5 | 29.09.2023 | Работа совместно с родителями дома: " Мой р или "Моя утренняя зарядка"; |
| 14. | Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника» (рассказучителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала): | 1 | 0 | 0.5 | 03.10.2023 | Работа совместно с родителями дома: " Мой р или "Моя утренняя зарядка"; |
| 15. | Тема:Метание в цель.Броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя. | 1 | 0 | 0 | 05.10.2023 | Самооценка; контроль учителя.; |
| 16. | Тема:Метание малого мяча в цель с 6 метров с места.(правой и левой рукой).Игровое задание " Попади в мишень" | 1 | 0 | 0 | 06.10.2023 | контроль учителя.; |
| 17. | Тема:Челночный бег. Правила выполнения задания. Игровые соревновательные задания с челночным бегом. | 1 | 0 | 0 | 10.10.2023 | самооценка; контроль учителя.; |
| 18. | Тема: Техника безопасности при проведении игр и спортивных эстафет. Правила эстафет.Правила выполнения старта, финиша и передачи линейной эстафеты.Простейшие эстафеты без предмета и с предметом в руках. | 1 | 0 | 0 | 12.10.2023 | Устный опрос; учебный диалог; |
| 19. | Тема: Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания. Подвижные игры» Игры с бегом" Пятнашки"  | 1 | 0 | 0 | 13.10.2023 | Самооценка с использованием «Оценочного л |
| 20. | Тема: Закрепление техники выполнения упражнений общей разминки.«Подвижные игры». Игры с бегом "Горелки"  | 1 | 0 | 0 | 17.10.2023 | Самооценка с использованием «Оценочного л учебный диалог.; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21. | Тема: «Подвижные игры» Игры с бегом"Салки парами"  | 1 | 0 | 0 | 19.10.2023 | Педагогический контроль;контроль взаимодействия обучаемых .; |
| 22. | Тема: «Подвижные игры» Игры с мячом"Охотники и утки"  | 1 | 0 | 0 | 20.10.2023 | Педагогический контроль;контроль взаимодействия обучаемых ; |
| 23. | Тема:Встречные и линейные виды эстафет.Эстафетыс предметами по положению РДШ( разучивание)  | 1 | 0 | 0 | 24.10.2023 | Педагогический контроль;контроль взаимодействия обучаемых ; |
| 24. | Тема:Эстафеты с предметами по положению РДШ(соревнование).  | 1 | 0 | 0 | 26.10.2023 | Педагогический контроль;контроль взаимодействия обучаемых ; |
| 25. | Тема: Личная гигиена и гигиенические процедуры»  | 1 | 0 | 0 | 27.10.2023 | использование видеофильмови иллюстративно материала.https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097 |
| 26. | Тема:Самостоятельные развивающие подвижные игры. Проведение ролевых и подвижных игр с сверстниками: " Любимые игры детей". | 1 | 0 | 0 | 07.11.2023 | Взаимоконтроль; самоконтроль.; |
| 27. | Тема:Техника безопасностии форма одежды для занитий в гимнастическом зале.Закрепление организующих команд, знакомство с строевыми командами перестроения в 2 шеренги .Игра "Быстро по местам". | 1 | 0 | 0 | 08.11.2023 | Самооценка с использованием «Оценочного л Педагогический контроль; контроль взаимодействия обучаемых ; |
| 28. | Тема:Строевые команды перестроения 2 колонны и 2 шеренги.Техника выполнения гимнастических упражнений: для формирования опорно-двигательного аппарата, гимнастический шаг, мягкий бег; Подвижная игра "Море волнуется...." | 1 | 0 | 0 | 09.11.2023 | Самооценка с использованием «Оценочного л |
| 29. | Тема:Исходные положения в физических упражнениях. Игра на внимание и повторение исходных положений. " Земля, вода, воздух. | 1 | 0 | 0 | 10.11.2023 | Самооценка с использованием «Оценочного л |
| 30. | Тема:Гимнастические упражнения для формирования стопы, сидя и при ходьбе.Комплек упражнений. Игровое задание: "В мире животных"  | 1 | 0 | 0 | 14.11.2023 | Самооценка с использованием «Оценочного л |
| 31. | Тема:Упражнения для укрепления мышц туловища без предметов.( комплекс упражнений). | 1 | 0 | 0 | 16.11.2023 | Самооценка с использованием «Оценочного л контроль взаимодействий обучаемых.; |
| 32. | Тема:Висы и упоры.Техника выполнения упражнения"подтягивание на перекладине из положения лежа" | 1 | 0 | 0 | 17.11.2023 | Тестирование;Первичное тестирование. Взаимоконтроль; |
| 33. | Тема:Техника выполнения силовых упражнений "подъём туловища из положения лёжа на спине", "сгибание рук из упоралёжа";длясамостоятельныхзанятий.)последовательность выполнения "от простого" к "сложному". | 1 | 0 | 0 | 21.11.2023 | Тестирование;Первичное тестирование физических качеств.; Внешний контроль двигательной деятельности занимающихся.; Взззаимоконтроль.; |
| 34. | Тема:Освоение гимнастических упражнений. Группировка, кувырок в сторону.Игровое задание" Червячок и яблочки". | 1 | 0 | 0 | 23.11.2023 | Самоконтроль; взаимоконтроль; контрольучителя.; |
| 35. | Тема:Отработка навыков выполнения группировки, кувырка в сторону.Упражнения для мышц живота,спины.Игра "Земля, вода, воздух..." | 1 | 0 | 0 | 24.11.2023 | Самоконтроль; взаимоконтроль; контрольучителя.;; |
| 36. | Тема:Освоение гимнастических упражнений. Перекаты в группировке .Игровое задание" Червячок и яблочки".. | 1 | 0 | 0 | 28.11.2023 | Самоконтроль;взаимоконтроль;контроль учит |
| 37. | Тема:Освоение гимнастических упражнений. Сед ноги вместе, ноги врозь, сед "углом";. Комплекс упражнений для мышц рук и спины. | 1 | 0 | 0 | 30.11.2023 | Контроль двигательной деятельности занимаю самоконтроль; взаимоконтроль ; |
| 38. | Тема: Упражнения для мышц ног.Прыжки в упоре на руках,толчком двумя ногами; Прыжки: "прогнувшись", " ноги врозь" и т.д. | 1 | 0 | 0 | 01.12.2023 | Контролировать учебные действия: аргументи допущенные ошибки.; |
| 39. | Тема:Освоение гимнастических упражнений. гимнастически мост"( из положения"лёжа").Игра " Рыбаки и рыбки" | 1 | 0 | 0 | 05.12.2023 | Контролировать учебные действия: аргументи допущенные ошибки.; |
| 40. | Тема: Осанка.Упражнения с предметом на головестоя у стены.Упражнения с предметом на голове в движении.Упражнения с гимнастической палкой. | 1 | 0 | 0 | 07.12.2023 | Контролировать учебные действия: аргументи допущенные ошибки.; |
| 41. | Тема: Освоение гимнастических упражнений.Равновесие: упражнения на полу("Ласточка"" стойка на "высоких полупальцах" в присяде), на гимнастической скамье.Игра "Земля, вода, воздух.." | 1 | 0 | 0 | 08.12.2023 | Контролировать учебные действия: аргументи допущенные ошибки.; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 42. | Тема: Освоение гимнастических упражнений.Упражнения на равновесие в движении: ходьба по скамейке; перешагивание через предметы;,стойки на двух и одной ноге с закрытыми глазами;повороты на90;переходиз положения стоя в упор присев или в упор на коленях и обратно. Игра " Море волнуется.." | 1 | 0 | 0 | 12.12.2023 | Контролировать учебные действия: аргументы, допущенные ошибки.; |
| 43. | Тема: Скакалка.Подбор инвентаря. Перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой. | 1 | 0 | 0 | 14.12.2023 | Самооценка с использованием «Оценочного л |
| 44. |  Тема: Прыжки через скакалку.Игра с скакалкой "Рыбаки и рыбки" | 1 | 0 | 0 | 15.12.2023 | Контроль учебных действий: аргументация д ошибок; |
| 45. | Тема: Обобщающий урок по акробатике.Отработка навыков , кувырка в сторону,"мост","ласточка",складочка"прыжок на 180 или90. | 1 | 0 | 0 | 19.12.2023 | контроль учебных действий: аргументация допущенных ошибок; |
| 46. | Тема :Передвижение по наклонной гимнастической скамейке стоя на коленях и в упоре присев; перелезание через гимнастическое бревно перевалом.Передвижение по гимнастической стенке.  | 1 | 0 | 0 | 21.12.2023 | ;Контроль формирования двигательных умений |
| 47. | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания. | 1 | 0 | 0 | 22.12.2023 | ;Контроль формирования двигательных умений |
| 48. | Тема:Силовые упражнения:"подъём туловища из положения лёжа на спине", "сгибание рук из упора лёжа;Тест на гибкость: наклон вперед.Сравнить с нормами ГТО 1 ступени. | 1 | 0 | 0 | 26.12.2023 | Тестирование физических качеств; |
| 49. | Тема: Танцевальные шаги и движения. "Танцевальный флешмоб" | 1 | 0 | 0 | 28.12.2023 | Самооценка с использованием «Оценочного л |
| 50. | Тема:Самостоятельные развивающие подвижные игры. Проведение подвижных игр с сверстниками: " Любимые игры детей". | 1 | 0 | 0 | 30.12.2022 | Самооценка с использованием «Оценочного лВПР; |
| 51. |  Тема:«Техника безопасности на занятиях л.п., в холодное время года .Лыжные виды спорта(Презентация) | 1 | 0 | 0 | 16.01.2024 | учебный диалог; презентация.; |
| 52. | Тема:Подбор инвентаря: лыж и палок. Одевание лыж самостоятельно Строевые упражнения" Лыжи на плечо!", "Лыжи под руку!"," Лыжи к ноге!"Правила переноски лыж.  | 1 | 0 | 0 | 18.01.2024 | Самооценка.; |
| 53. | Тема:Закаливание. Профилактика простудных заболеваний. | 1 | 0 | 0 | 19.01.2024 | учебный диалог; презентация.; |
| 54. | Тема:Строевые упражнения: команда :«напра-во!» (налево).Различные подготовительные упражнения для воспитания «чувства лыж»:поднимание и перестановка носков лыж в сторону и обратно; поднимание согнутой ноги назад и вперед, при этом сначала отрывают пятку, а затем носок лыжи; поднимание согнутой ноги, лыжу удерживают горизон​тально лыжне. | 1 | 0 | 0 | 23.01.2024 | Самооценка; контроль учителя.; |
| 55. | Тема:Строевые упражнения. различные подготовительные упражнения для воспитания «чувства лыж». Игровые задания: Чей веер лучше?У кого красивее «снежинка»? – Передвижение ступающим шагом Прохождение в медленном темпе до400м. | 1 | 0 | 0 | 25.01.2024 | Самооценка; контроль учителя; |
| 56. | Тема:Закрепление раннее изученных подготовительные упражнений.Перемещение ступающим шагом пере​движением: в пологий подъем прямо и наискось, на равнине с широкими размахиваниями руками (имитация работы рук в скользящем шаге) .Прохождение на лыжах по учебномукругу 600м. | 1 | 0 | 0 | 26.01.2024 | анализ ошибок.; |
| 57. | Тема:Подготовительные упражнения для воспитания «чувства лыж».Имитация подёма на лыжах"лесенкой" и ступающим шагом на ровном участке. Перемещение ступающим шагом " лесенкой" : в пологий подъем прямо и наискось, Прохождение на лыжах по учебному 600м | 1 | 0 | 0 | 30.01.2024 | Контроль учебного действия; анализ ошибок; |
| 58. | Тема: Совершенствование ступающего шага; Прохождение на лыжах по учебному кругу до800м.Подвижные игры по группам: Кто дальше прокатится. | 1 | 0 | 0 | 01.02.2024 | контроль за учебным действием учителем; аргументация ошибок.; |

о

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 59. | Тема: Торможение«Падением»Имитация падения на ровном участке и подёма перекатом, кувырком в сторону. Повторение ТБ на лыжах.Прохождение на лыжах по учебному кругу до 600м. | 1 | 0 | 0 | 02.02.2024 | учебный диалог; |
| 60. | Тема:Горнолыжная подготовка. Спуск со склона с разными заданиями без палок: с движениями рук -размахиваниями, вращениями и т.п, с изменением глубины стойки(многократные пру​жинистые приседания) Прохождение на лыжах по учебному 400м. | 1 | 0 | 0 | 06.02.2024 | Самоконтроль; взаимоконтроль; контроль учителя; |
| 61. | Тема:Горнолыжная подготовка.Закрепление техники подъёма "лесенкой" и спуска в основной стойке.Салки на лыжах с группой из 10 -12 чел. | 1 | 0 | 0 | 08.02.2024 | Самоконтроль; взаимоконтрольв группе.; |
| 62. | Тема:Прохождение на лыжах по учебному кругу 600м с поворотами и изменениями направления. | 1 | 0 | 0 | 09.02.2024 | Самоконтроль;взаимоконтроль в группе.; |
| 63. | Тема:Закрепление техники выполнения подготовительных упражнений.Игровые задания: Кто лучше нарисует «гар​мошку»? Кто дольше и лучше выполнит упражнение«аист»? Кто быстрее нарисует "Снежинку""Веер"?Прохождение на лыжах по учебному кругу до 600м  | 1 | 0 | 0 | 13.02.2024 | Самооценка с использованием «Оценочного л |
| 64. | Тема:Техника «скользящего шага» Подготовительные упражнения: 1) небольшого разбега ступающим шагом двигательное скольжение на одной лыже (до остановки), другая нога с лыжей отведена назад. 2) Упражнение«самокат». 3. Передвижение скользящим шагом под пологий уклон. Прохождение на лыжах дистанции до 600м | 1 | 0 | 0 | 15.02.2024 | Самооценка с использованием «Оценочного л |
| 65. | Тема:Техника «скользящего шага» Передвижение скользящим шагом по лыжне, размеченной ориентирами (флажками, вет​ками)", самокат " на равниной части лыжни( на правой и левой лыже попеременно.  | 1 | 0 | 0 | 17.02.2024 | Самооценка с использованием «Оценочного л |
| 66. | Тема:Техника"скользящегошага"Прохождение дистанции до 800м.Работапогруппам.Подвижная игра на лыжах "Охотники и олени"гора 10,15. | 1 | 0 | 0 | 27.02.2024 | Самооценка с использованием «Оценочного л |
| 67. | Тема: Прохождение на лыжах по учебному1000м.,с горкой и спуском небольшой крутизны.Сравнить с нормами ГТО 1 ступени | 1 | 0 | 0 | 01.03.2024 | Самооценка с использованием «Оценочного л |
| 68. | Тема: Заключительный урок по лыжной подготовке.Встречные эстафеты на лыжах и без. | 1 | 0 | 0 | 03.03.2024 | Саммоконтроль; взаимоконтроль; контрольучителя; |
| 69. | Тема:Подвижные игры с мячом, с элементами баскетбола.Правила поведения, техники ловли и передачи мяча на занятиях.Бросок и ловля мяча на месте. Игра ""Съёдобное\_ несъедобное" | 1 | 0 | 0 | 06.03.2024 | учебный диалог; самоконтроль.; |
| 70. | Тема:Ведение мяча на месте.а) попеременно то левой, то правой рукой;б) ведение мяча вокруг себя;в) не прекращая ведение, успеть одноименной ногой встать на колено и возвратится в исходную позицию, либо последовательно встать на колени и вернуться в исходную позицию;г) ведение мяча сидя на полу — по 5 раз слева и справа; | 1 | 0 | 0 | 10.03.2024 | Самоконтроль; взаимоконтроль; контроль учителем; |
| 71. | Тема:Ловля мяча на месте и в движении.Игра " Передал, садись. | 1 | 0 | 0 | 13.03.2024 | Самооценка и самоконтроль; |
| 72. | Тема:Ведение мячана месте и в движении. Подвижная игра"Салки с мячом" | 1 | 0 | 0 | 15.03.2024 | Взаимоконтроль и взаимооценка в группе; |
| 73. | Тема:Ведение мяча на месте. По прямой шагом и бегом.Игра«Передай другому» | 1 | 0 | 0 | 18.03.2024 | Самоконтроль; взаимооценка в группе; |
| 74. | Тема:Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)двумя руками, снизу и от груди.Игра "Мяч в воздухе" | 1 | 0 | 0 | 20.03.2024 | Контроль учебного действия; аргументация ошибок; |
| 75. | Тема:Передача и ловля мяча в парах с отскока от пола, стены или щита двумя руками. | 1 | 0 | 0 | 22.03.2024 | контроль за учебным действием; аргуметация ошибок; |
| 76. | Тема:Закрепление техники выполнения ведения, ловли, бросков мяча двумя руками.Игра"Охотники и утки".  | 1 | 0 | 0 | 25.03.2024 | Самооценка с использованием «Оценочного л |
| 77. | Тема:Игра "Охотники и утки" | 1 | 0 | 0 | 03.04.2024 | Самооценка с использованием «Оценочного л |
| 78. | Тема:Эстафеты с ранее изученными элементами. | 1 | 0 | 0 | 05.04.2024 | Самооценка с использованием «Оценочного л |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 79. | Тема:Самостоятельные развивающие подвижные игры. Проведение подвижных игр с сверстниками: " Любимые игры детей". | 1 | 0 | 0 | 08.04.2024 | Самооценка с использованием «Оценочного л |
| 80. | Тема:Самостоятельное проведение общей разминки.Подвижная игра " Овцы и волки" | 1 | 0 | 0 | 10.04.2024 | Самооценка с использованием «Оценочного л |
| 81. | Тема:Прыжки.Прыжки на короткой скакалке. Комплек упражнений на силу ног. | 1 | 0 | 0 | 12.04.2024 | Самооценка с использованием «Оценочного л |
| 82. | Тема:Прыжки на одной ноге, на двух, по разметке, с высоты, на горку матов.Игра " Волки во рву" | 1 | 0 | 0 | 15.04.2024 | Самооценка с использованием «Оценочного л |
| 83. | Тема:Прыжки в высоту с 3 шагов прямого разбега.Техника безопасности при прыжковых упражнениях. | 1 | 0 | 0 | 17.04.2024 | учебный диалог; |
| 84. | Тема:Прыжки в высоту. Отработка 3 фаз: разбега, отталкивание и приземления.Игра " Рыбаки и рыбка". | 1 | 0 | 0 | 19.04.2024 | контроль учителем; |
| 85. | Тема:Прыжки в высоту в полной координации на результат. | 1 | 0 | 0 | 22.04.2024 | Контроль учителем; |
| 86. | Тема:Прыжки с места с двух ног на результат.Сравнить с нормами ГТО 1 ступени.Наклон вперёд с прямыми ногами,см.  | 1 | 0 | 0 | 24.04.2024 | Тестирование физических качеств; |
| 87. | Тема:Подтягивание в висе лёжа кол-во раз.Сравнить с нормами ГТО 1 ступени | 1 | 0 | 0 | 26.04.2024 | Тестирование физических качеств.; |
| 88. | Тема:Понимание туловища из положения лёжа, кол-во раз.Сравнить с нормами ГТО 1 ступени | 1 | 0 | 0 | 29.04.2024 | Тестирование физических качеств; |
| 89. | Тема: Бег с чередованием с ходьбой.Спецально беговые упражнения. Подвижные игра" Пятнашки" | 1 | 0 | 0 | 03.05.2024 | Самооценка с использованием «Оценочного л |
| 90. | Тема:Равномерный медленный бег до 4 минут.Прыжковые упражнения: многоскоки. Прыжок в длину с отталкиванием одной ногой с места и с 3-5 шагов разбега.Игра "Салки, дай руку!". | 1 | 0 | 0 | 06.05.2024 | Самооценка с использованием «Оценочного лВПР; |
| 91. | Тема:Равномерный бег до 4 минут, бег с изменением темпа 2 минуты.Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. | 1 | 0 | 0 | 08.05.2024 | Контроль учебного действия; анализ ошибок.; |
| 92. | Тема: Спец. беговые упражнения,бег на короткие дистанции:бег 3Х 15м. | 1 | 0 | 0 | 10.05.2024 | Самооценка с использованием «Оценочного л |
| 93. | Тема:Встречная беговая эстафета с эстафетной палочкой. | 1 | 0 | 0 | 12.05.2024 | Тестирование физических качеств; |
| 94. | Тема:Челночный бег 3Х10.Сравнить с нормами ГТО 1 ступени.Игра"Салки-выручалки" | 1 | 0 | 0 | 15.05.2024 | Тестирование физических качесств.; |
| 95. | Тема:Метание мяча в горизонтальную цель. | 1 | 0 | 0 | 17.05.2024 | Самооценка с использованием «Оценочного л |
| 96. | Тема:Бег 30м.Сравнить с нормами ГТО 1 ступени.Метание мяча в цель с 6 метров кол-во попаданий. | 1 | 0 | 0 | 20.05.2024 | Тестирование физических качеств; |
| 97. | Тема:Бег 1000м.Сравнить с нормами ГТО 1 ступени | 1 | 0 | 0 | 22.05.2024 | Тестирование физических качеств; |
| 98. | Тема:.Метание мяча в цель с 6 метров кол-во попаданий.Сравнить с нормами ГТО 1 ступени | 1 | 0 | 0 | 23.05.2024 | Тестирование физических качеств; |
| 99. | Тема:Самостоятельные развивающие подвижные игры. Проведение подвижных игр с сверстниками: " Любимые игры детей".Рекомендации по развитию физических качеств. | 1 | 0 | 0 | 24.05.2024 | Самоконтроль; контроль учителя; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 99 | 0 | 1 |