

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Администрация Арзгирского муниципального округа**

**МКОУ ООШ № 11 а. Башанта**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО

  
Дорошенко Л.А.  
Протокол № 1 от «31» 08  
2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР

  
Ахметова С.С.  
Протокол № 1 от «31» 08  
2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МКОУ ООШ  
№ 11

  
Ткаченко Б.А.  
Приказ № 55-од от «31» 08  
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(Идентификатор 2043777)

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

для обучающихся 1 – 4 классов

**аул Башанта 2023**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими

знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для

модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 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.

# **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 во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;



- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **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, перекачиванию;
- 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.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2 КЛАСС

| № п/п                                                   | Наименование разделов и тем программы     | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                         |                                           | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |                                                                                                                                                           |
| Раздел 1. Знания о физической культуре                  |                                           |                  |                    |                     |                                                                                                                                                           |
| 1.1                                                     | Знания о физической культуре              | 3                |                    |                     | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                           | 3                |                    |                     |                                                                                                                                                           |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности          |                                           |                  |                    |                     |                                                                                                                                                           |
| 2.1                                                     | Физическое развитие и его измерение       | 9                |                    |                     | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                           | 9                |                    |                     |                                                                                                                                                           |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                            |                                           |                  |                    |                     |                                                                                                                                                           |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура           |                                           |                  |                    |                     |                                                                                                                                                           |
| 1.1                                                     | Занятия по укреплению здоровья            | 1                |                    |                     | Поле для свободного ввода                                                                                                                                 |
| 1.2                                                     | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 2                |                    |                     | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                           | 3                |                    |                     |                                                                                                                                                           |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                           |                  |                    |                     |                                                                                                                                                           |

|                                                         |                                                              |     |   |   |                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.1                                                     | Гимнастика с основами акробатики                             | 14  |   |   | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 2.2                                                     | Лыжная подготовка                                            | 12  |   |   | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 2.3                                                     | Легкая атлетика                                              | 14  |   |   | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 2.4                                                     | Подвижные игры                                               | 19  |   |   | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                              | 59  |   |   |                                                                                                                                                           |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура |                                                              |     |   |   |                                                                                                                                                           |
| 3.1                                                     | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 28  | 1 |   | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                              | 28  |   |   |                                                                                                                                                           |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                     |                                                              | 102 | 1 | 0 |                                                                                                                                                           |

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 2 КЛАСС

| № п/п | Тема урока                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы                                                                                                              |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |               |                                                                                                                                                           |
| 1     | Техника безопасности во время занятий физической культурой. Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Зарядка. Игра «Гуси- лебеди».                                                                                                                                    | 1                |                    |                     | 06.09.2023    | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 2     | Ходьба и бег. Организационно-методические указания. Разминочный бег. Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «По порядку рассчитайся». Строевые упражнения, бег в равномерном темпе. Специальные беговые упр. Бег 30 м. Высокий старт. Подвижная игра «Кошки-мышки». | 1                |                    |                     | 07.09.2023    | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3     | Ходьба и бег. Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе. Спец .беговые упр.. Подвижные игры                                                                                                                                                                                                   | 1                |                    |                     | 09.09.2023    | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 4     | Ходьба и бег. Разминочный бег. Повороты направо, налево, переступанием. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе. Спец. беговые упр., Бег по прямой 20-40 м. Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе. Спец .беговые упр. Подвижные игры.                                                | 1                |                    |                     | 13.09.2023    | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 5     | Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры.                                                                                                                                                                                | 1                |                    |                     | 14.09.2023    | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                  |   |   |  |            |                                                                                                                                                           |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6  | Бег 30 м – контрольное упражнение. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижные игры «Чай,чай-выручай!».                                                                                                                        | 1 |   |  | 16.09.2023 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 7  | Совершенствование техники ведения ф/мяча.. Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе. Спец .беговые упр.. Удар ногой с 2-3 шагов по неподвижному мячу в ворота шириной 1,5 м (расстояние в м)., Двухсторонняя игра в футбол. | 1 |   |  | 20.09.2023 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 8  | Разминка. ОРУ в п/и. Прыжок в длину с места – контрольное упражнение.. Подвижные игры. Контрольные нормативы                                                                                                                                     | 1 | 1 |  | 21.09.2023 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 9  | Разминочный бег. ОРУ, спец., упр., Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча на дальность Ведение мяча внешней, внутренней стороной стопы. Двухсторонняя игра в футбол. Метание мяча. «Кто дальше бросит». Пи на внимание.               | 1 |   |  | 23.09.2023 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 10 | Метание мяча на дальность – контрольное упражнение. Совершенствование технике ведения ф/мяча. Ведение мяча во круг фишек. Эстафета с ведением мяча. Подвижные игры.                                                                              | 1 |   |  | 27.09.2023 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 11 | Техника безопасности во время занятий играми. Построение в колонну по одному. Подтягивания на перекладине. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.                                                                                              | 1 |   |  | 28.09.2023 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 12 | Совершенствование техники ведения ф/мяча Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе. Спец .беговые упр.. Ведение мяча внешней, внутренней стороной стопы. Двухсторонняя игра в футбол.                                        | 1 |   |  | 30.09.2023 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 13 | Разминочный бег. ОРУ без предметов. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Подвижная игра «Быстро встать в строй» . Эстафеты с баскетбольным мячом.                                                                                           | 1 |   |  | 04.10.2023 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 14 | Разминочный бег. ОРУ без предметов. Передача и                                                                                                                                                                                                   | 1 |   |  | 05.10.2023 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>                                                                                                                |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                 |   |  |  |            |                                                                                                                                                           |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | ловля мяча на месте в парах. Эстафеты с баскетбольным мячом. П/игра на внимание.                                                                                                                                                                |   |  |  |            | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>                                               |
| 15 | Комплексное упражнение: ведение 10м, обводка трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом в цель – контрольное упражнение<br>Мини-футбол.                                                                              | 1 |  |  | 07.10.2023 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 16 | Разминочный бег. ОРУ без предметов.<br>Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей                                                                                      | 1 |  |  | 11.10.2023 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 17 | Разминочный бег. ОРУ без предметов.<br>Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты с баскетбольным мячом. П/и на внимание.                                                                                  | 1 |  |  | 12.10.2023 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 18 | Совершенствование техники ведения ф/мяча. Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе. Спец .беговые упр. . Удар ногой с 2-3 шагов по неподвижному мячу в ворота шириной 1,5м (расстояние в м)., Двухсторонняя игра в футбол. | 1 |  |  | 14.10.2023 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 19 | Разминочный бег. ОРУ без предметов.<br>Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте .П/ и «Мяч водящему»                                                                                                                 | 1 |  |  | 18.10.2023 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 20 | Разминочный бег .ОРУ без предметов. Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом .Подвижная игра.                                                                                                                              | 1 |  |  | 19.10.2023 |                                                                                                                                                           |
| 21 | Совершенствование техники ведения ф/мяча.<br>Ведение мяча вокруг фишек. Эстафета с ведением мяча. Мини-футбол.                                                                                                                                  | 1 |  |  | 21.10.2023 |                                                                                                                                                           |
| 22 | Разминочный бег. ОРУ без предметов<br>Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. «Мяч водящему».                                                                                                                                     | 1 |  |  | 25.10.2023 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 23 | Разминочный бег. ОРУ без предметов . Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. п/и «Мяч в корзину»                                                                                                                                          | 1 |  |  | 26.10.2023 |                                                                                                                                                           |

|    |                                                                                                                                                                                                           |   |  |  |            |                                                                                                                                                           |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 24 | Совершенствование техники ведения ф/мяча. Ведение мяча вокруг фишек. Эстафета с ведением мяча. Мини-футбол.                                                                                               | 1 |  |  | 27.10.2023 |                                                                                                                                                           |
| 25 | Разминочный бег. ОРУ без предметов Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину. П/и с мячами.                                                                                                        | 1 |  |  | 08.11.2023 |                                                                                                                                                           |
| 26 | Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. П/и «Мяч капитану».                                                                                                                             | 1 |  |  | 09.11.2023 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 27 | Совершенствование техники ведения ф/мяча Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе. Спец .беговые упр.. Ведение мяча внешней, внутренней стороной стопы. Двухсторонняя игра в футбол. | 1 |  |  | 11.11.2023 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 28 | Инструктаж по ТБ ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                                                                                            | 1 |  |  | 15.11.2023 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 29 | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                                                                                                             | 1 |  |  | 16.11.2023 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 30 | Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе. Спец .беговые упр Удар ногой с 2-3 шагов по неподвижному мячу в ворота шириной 1,5м (расстояние в м)., Двухсторонняя игра в футбол.        | 1 |  |  | 18.11.2023 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 31 | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                                                                                                             | 1 |  |  | 22.11.2023 |                                                                                                                                                           |
| 32 | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Челночный бег 3х10м. Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                                                        | 1 |  |  | 23.11.2023 |                                                                                                                                                           |
| 33 | Совер-ние технике ведения ф/мяча. Ведение мяча вокруг фишек. Эстафета с ведением мяча. Учебная игра                                                                                                       | 1 |  |  | 25.11.2023 |                                                                                                                                                           |
| 34 | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».                                                                                                                                                                      | 1 |  |  | 29.11.2023 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>                                                                                                                |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                 |   |  |  |            |                                                                                                                                                           |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                                                                                                                                                                                               |   |  |  |            | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>                                               |
| 35 | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                                                                                                                                                          | 1 |  |  | 30.11.2023 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 36 | Совершенствование технике ведения ф/мяча. Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе .Спец .беговые упр.. Удар ногой с 2-3 шагов по неподвижному мячу в ворота шириной 1,5 м (расстояние в м)., Двухсторонняя игра в футбол. | 1 |  |  | 02.12.2023 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 37 | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Наклон вперед из положения сидя, см (Контрольное тестирование)                                                                                                                  | 1 |  |  | 06.12.2023 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 38 | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                                                                                                                               | 1 |  |  | 07.12.2023 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 39 | Совершенствование технике ведения ф/мяча. Ведение мяча вокруг фишек. Эстафета с ведением мяча. Учебная игра.                                                                                                                                    | 1 |  |  | 09.12.2023 |                                                                                                                                                           |
| 40 | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                                                                                                                               | 1 |  |  | 13.12.2023 |                                                                                                                                                           |
| 41 | ОРУ в движении. Игры: «Воробей- ворона», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                                                                                                                                     | 1 |  |  | 14.12.2023 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 42 | Совершенствование технике ведения ф/мяча. Ведение мяча вокруг фишек. Эстафета с ведением мяча .Учебная игра.                                                                                                                                    | 1 |  |  | 16.12.2023 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 43 | ОРУ в движении. Игры: «Белые медведи», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                                                                                                                                       | 1 |  |  | 20.12.2023 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 44 | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».                                                                                                                                                                                           | 1 |  |  | 21.12.2023 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>                                                                                                                |



|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |  |  |            |                                                                                                                                                           |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |  |  |            | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>                                               |
| 45 | Совершенствование техники ведения ф/мяча. Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе Спец .беговые упр.. Удар ногой с 2-3 шагов по неподвижному мячу в ворота шириной 1,5 м (расстояние в м)., Двухсторонняя игра в футбол.                                                                                                                                       | 1 |  |  | 23.12.2023 |                                                                                                                                                           |
| 46 | ОРУ в движении. Игры: Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток (раз) «Белые медведи», «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей                                                                                                                                                                                                                                                 | 1 |  |  | 27.12.2023 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 47 | ОРУ в движении. Игры: «Белые медведи», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1 |  |  | 28.12.2023 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 48 | Совершенствование техники ведения ф/мяча. Ведение мяча во круг фишек. Эстафета с ведением мяча. Учебная игра.                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1 |  |  | 29.12.2023 |                                                                                                                                                           |
| 49 | Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей.                                                                                                                                                 | 1 |  |  | 10.01.2024 |                                                                                                                                                           |
| 50 | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей | 1 |  |  | 11.01.2024 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 51 | Совершенствование техники ведения ф/мяча. Ведение мяча вокруг фишек. Эстафета с ведением мяча.                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1 |  |  | 13.01.2024 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                    |   |  |  |            |                                                                                                                                                           |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Мини-футбол.                                                                                                                                                                                                                                       |   |  |  |            |                                                                                                                                                           |
| 52 | Разминка, ОРУ, упр., на гибкость.<br>Лазание по гимнастической скамейке двумя способами. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.<br>Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей    | 1 |  |  | 17.01.2024 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 53 | Разминка, ОРУ, упр., на гибкость.<br>Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку. Игра «Змейка».                                                                                                          | 1 |  |  | 18.01.2024 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 54 | Совершенствование техники ведения ф/мяча<br>Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе. Спец .беговые упр.. Ведение мяча внешней, внутренней стороной стопы.<br>Двухсторонняя игра в футбол.                                    | 1 |  |  | 20.01.2024 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 55 | Разминка, ОРУ, упр., на гибкость.<br>Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье. Эстафеты, п/и на внимание.                                                                          | 1 |  |  | 24.01.2024 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 56 | Разминка, ОРУ, упр., на гибкость<br>Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов.                                                                                                                       | 1 |  |  | 25.01.2024 |                                                                                                                                                           |
| 57 | Совершенствование техники ведения ф/мяча.<br>Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе. Спец .беговые упр.. Удар ногой с 2-3 шагов по неподвижному мячу в ворота шириной 1,5 м (расстояние в м)., Двухсторонняя игра в футбол. | 1 |  |  | 27.01.2024 |                                                                                                                                                           |
| 58 | Разминка, ОРУ, упр., на гибкость<br>Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Лазанье по скамейке произвольным способом. Игра «Змейка» П/и на внимание                                                                                         | 1 |  |  | 31.01.2024 |                                                                                                                                                           |
| 59 | Разминочный бег. ОРУ в подвижной игре.<br>Перестроения в три шеренги .Эстафеты с гимнастическими элементами. П/и «Хитрая                                                                                                                           | 1 |  |  | 01.02.2024 |                                                                                                                                                           |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                |   |  |  |            |                                                                                                                                                           |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | лиса!», «Лилипуты- великаны».                                                                                                                                                                                                                  |   |  |  |            |                                                                                                                                                           |
| 60 | Совершенствование технике ведения ф/мяча. Ведение мяча вокруг фишек. Эстафета с ведением мяча. Мини-футбол.                                                                                                                                    | 1 |  |  | 03.02.2024 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 61 | Разминка, ОРУ, Упр., на гибкость. Упражнения на равновесие. п/и «Два мороза».                                                                                                                                                                  | 1 |  |  | 07.02.2024 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 62 | Равномерный бег 5 мин, ОРУ «Смена лидера» Кувырок вперед из упора присев .П/и на внимание. «Воробей- ворона».                                                                                                                                  | 1 |  |  | 08.02.2024 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 63 | Совершенствование технике ведения ф/мяча. Ведение мяча во круг фишек. Эстафета с ведением мяча. Мини-футбол.                                                                                                                                   | 1 |  |  | 10.02.2024 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 64 | Равномерный бег 5 мин, ОРУ. Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой согнув ноги.                                                                                                                                       | 1 |  |  | 14.02.2024 |                                                                                                                                                           |
| 65 | Разминка, ОРУ, упр., на гибкость. К/урок Кувырок вперёд, стойка на лопатках, п/и на внимание.                                                                                                                                                  | 1 |  |  | 15.02.2024 |                                                                                                                                                           |
| 66 | Совершенствование технике ведения ф/мяча. Ведение мяча во круг фишек. Эстафета с ведением мяча. Мини-футбол.                                                                                                                                   | 1 |  |  | 17.02.2024 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 67 | Акробатика: «Мост» лёжа на спине со страховкой. Стойка на лопатках. П/и «Прыгающие воробушки».                                                                                                                                                 | 1 |  |  | 21.02.2024 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 68 | Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа. Подвижная игра: «У медведя во бору»                                                                                                                          | 1 |  |  | 22.02.2024 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 69 | Совершенствование технике ведения ф/мяча. Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе .Спец .беговые упр.. Удар ногой с 2-3 шагов по неподвижному мячу в ворота шириной 1,5м (расстояние в м).. Двухсторонняя игра в футбол. | 1 |  |  | 24.02.2024 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 70 | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный                                                                                                                                                                                                   | 1 |  |  | 28.02.2024 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>                                                                                                                |

|    |                                                                                                                                                                                                                                              |   |  |  |            |                                                                                                                                                           |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                                                                                                                                                                                   |   |  |  |            | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>                                               |
| 71 | ОРУ в движении. Игры: «Чай, чай -выручай», «Лилипуты-Великаны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                                                                                                                            | 1 |  |  | 29.02.2024 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 72 | Совершенствование технике ведения ф/мяча. Ведение мяча вокруг фишек. Эстафета с ведением мяча .Мини-футбол.                                                                                                                                  | 1 |  |  | 02.03.2024 |                                                                                                                                                           |
| 73 | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                                                                                                                            | 1 |  |  | 06.03.2024 |                                                                                                                                                           |
| 74 | ОРУ в движении. Игры: «Чай, чай -выручай», «Лилипуты-Великаны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                                                                                                                            | 1 |  |  | 07.03.2024 |                                                                                                                                                           |
| 75 | Совершенствование технике ведения ф/мяча. Ведение мяча вокруг фишек. Эстафета с ведением мяча .Мини-футбол.                                                                                                                                  | 1 |  |  | 09.03.2024 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 76 | ОРУ в движении. Игры: «Белые медведи», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                                                                                                                                            | 1 |  |  | 13.03.2024 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 77 | ОРУ в движении. Игры: «Чай, чай -выручай», «Лилипуты-Великаны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                                                                                                                            | 1 |  |  | 14.03.2024 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 78 | Совершенствование технике ведения ф/мяча. Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе .Спец .беговые упр Удар ногой с 2-3 шагов по неподвижному мячу в ворота шириной 1,5м (расстояние в м)., Двухсторонняя игра в футбол. | 1 |  |  | 16.03.2024 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 79 | Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей                                                                                                        | 1 |  |  | 20.03.2024 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 80 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.                                                                                                                                                                                             | 1 |  |  | 21.03.2024 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>                                                                                                                |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                 |   |  |  |            |                                                                                                                                                           |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей                                                                                                                                                                              |   |  |  |            | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>                                               |
| 81 | Совершенствование технике ведения ф/мяча. Ведение мяча во круг фишек. Эстафета с ведением мяча .Мини-футбол.                                                                                                                                    | 1 |  |  | 03.04.2024 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 82 | Разминка, ОРУ в игре. Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал -садись».                                                                                                               | 1 |  |  | 04.04.2024 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 83 | Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх. П/и на внимание.                                                                                                                             | 1 |  |  | 06.04.2024 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 84 | Совершенствование технике ведения ф/мяча. Ведение мяча во круг фишек. Эстафета с ведением мяча .Мини-футбол.                                                                                                                                    | 1 |  |  | 10.04.2024 |                                                                                                                                                           |
| 85 | Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй».                                                                                                                                                                                         | 1 |  |  | 11.04.2024 |                                                                                                                                                           |
| 86 | Развитие координационных способностей. Разминка, ОРУ в подвижной игре. Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу». Эстафеты с баскетбольным мячом.                                                                                                    | 1 |  |  | 13.04.2024 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 87 | Совершенствование технике ведения ф/мяча. Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе .Спец .беговые упр.. Удар ногой с 2-3 шагов по неподвижному мячу в ворота шириной 1,5 м (расстояние в м)., Двухсторонняя игра в футбол. | 1 |  |  | 17.04.2024 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 88 | Развитие координационных способностей. Разминка, ОРУ Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). П/и с элементами б/бола.                                                                           | 1 |  |  | 18.04.2024 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 89 | Развитие координационных способностей. Разминка, ОРУ Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. «Мяч соседу».                                                                                                                | 1 |  |  | 20.04.2024 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 90 | Совер-ние технике ведения ф/мяча. Ведение мяча                                                                                                                                                                                                  | 1 |  |  | 24.04.2024 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>                                                                                                                |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                 |   |   |  |            |                                                                                                                                                           |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | во круг фишек.<br>Эстафета с ведением мяча. Мини-футбол.                                                                                                                                                                                        |   |   |  |            | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>                                               |
| 91 | Развитие координационных способностей.<br>Разминка, ОРУ Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»                                                                                                                                 | 1 |   |  | 25.04.2024 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 92 | Техника безопасности. Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд. П/и «Третий-лишний».                                                                                                                           | 1 |   |  | 27.04.2024 |                                                                                                                                                           |
| 93 | Совершенствование техники ведения ф/мяча. Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе .Спец .беговые упр.. Удар ногой с 2-3 шагов по неподвижному мячу в ворота шириной 1,5 м (расстояние в м)., Двухсторонняя игра в футбол. | 1 |   |  | 02.05.2024 |                                                                                                                                                           |
| 94 | Разминка, ОРУ, спец, беговые упр.<br>Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м<br>Игра «К своим флажкам».                                                                                                                                    | 1 |   |  | 04.05.2024 |                                                                                                                                                           |
| 95 | Разминка, ОРУ, спец, беговые упр.,<br>Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки».                                                                                 | 1 |   |  | 08.05.2024 |                                                                                                                                                           |
| 96 | Совершенствование техники ведения ф/мяча. Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе .Спец .беговые упр.. Удар ногой с 2-3 шагов по неподвижному мячу в ворота шириной 1,5 м (расстояние в м)., игра в футбол.               | 1 |   |  | 11.05.2024 |                                                                                                                                                           |
| 97 | Разминка, ОРУ, спец, беговые упр.,<br>Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10 м). П/и «Лисы и куры».                                                                                                    | 1 |   |  | 15.05.2024 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 98 | Разминка, ОРУ, спец, беговые упр.,<br>Бег 1500 м без учета времени. П/и «Охотник и утки».                                                                                                                                                       | 1 |   |  | 16.05.2024 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 99 | Комплексное упражнение: ведение 10м, обводка трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с                                                                                                                                                 | 1 | 1 |  | 18.05.2024 |                                                                                                                                                           |

|                                     |                                                                                                                           |     |   |   |            |                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|---|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | последующим ударом в цель – контрольное упражнение Мини-футбол. Контрольные нормативы за курс 2 класса                    |     |   |   |            |                                                                                                                                                           |
| 100                                 | Разминка, ОРУ, спец, беговые упр., Бег на 500 м в умеренном темпе. П/и «Так и так». Мини-футбол(м), «Выбивное»(д).        | 1   |   |   | 22.05.2024 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 101                                 | Разминка, ОРУ, спец, беговые упр., Соревнования. Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод». | 1   |   |   | 23.05.2024 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 102                                 | Совершенствование технике ведения ф/мяча. Ведение мяча во круг фишек. Эстафета с ведением мяча. Мини-футбол.              | 1   |   |   | 25.05.2024 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                           | 102 | 2 | 0 |            |                                                                                                                                                           |







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

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2. – 4-е изд., перераб. - М.

Просвещение, 2011 – 231 с. (Стандарты второго поколения) Авторская программа учебного предмета (В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы.

Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1- 4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. -М.: Просвещение, 2014 - 64 с.)

Учебник. В.И.Лях. Физическая культура..1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций/5-е изд.-М.:Просвещение, 2018.-176с.

В.И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях — М. : Просвещение, 2014 – 143 с

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

### **ИНТЕРНЕТ**

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>  
[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)  
сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/> -  
сайт учителя физ.культуры <http://zdd.1september.ru/>

Приложение 1

| № | Тема уроков                                                                                                                                                                                                                         | Памятные даты и события                  | Дата       |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------|
| 1 | Разминочный бег. ОРУ, спец., упр., Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча на дальность Ведение мяча внешней, внутренней стороной стопы. Двухсторонняя игра в футбол. Метание мяча. «Кто дальше бросит». П\и на внимание. | <i>Всемирный день футбола</i>            | 23.09.2023 |
| 2 | Инструктаж по ТБ ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                                                                                                                      | <i>День зимних видов спорта в России</i> | 15.11.2023 |
| 3 | Совер-ние технике ведения ф/мяча Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе. Спец .беговые упр.. Ведение мяча внешней, внутренней стороной стопы. Двухсторонняя игра в футбол.                                   | <i>День российского хоккея</i>           | 20.01.2024 |
| 4 | Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа. Подвижная игра: «У медведя во бору»                                                                                                               | <i>День воинской славы России</i>        | 22.02.2024 |
| 5 | Развитие координационных способностей. Разминка, ОРУ Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. «Мяч соседу».                                                                                                    | <i>Всероссийский день гимнастики</i>     | 20.04.2024 |