**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Тематическое поурочное планирование**

**1 классы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов | ЭОР | Направление воспитания |
|  | **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | **2** | РЭШ | Ценность научного познания |
| 1 | Что такое физическая культура | 1 |  |  |
| 2 | Современные физические упражнения | 1 |  |  |
|  | **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | **1** | РЭШ | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, трудовое воспитание |
| 3 | Режим дня и правила его составления и соблюдения | **1** |  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | |
|  | **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | **3** | РЭШ | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 4 | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 |  |  |
| 5 | Осанка человека. Упражнения для осанки | 1 |  |  |
| 6 | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника | 1 |  |  |
|  | **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** |  |  |  |
|  | **Гимнастика с основами акробатики** | **12** | РЭШ | Духовно-нравственное, Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 7 | Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики | 1 |  |  |
| 8 | Учимся гимнастическим упражнениям | 1 |  |  |
| 9 | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом | 1 |  |  |
| 10 | Акробатические упражнения, основные техники | 1 |  |  |
| 11 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 1 |  |  |
| 12 | Гимнастические упражнения с мячом | 1 |  |  |
| 13 | Гимнастические упражнения со скакалкой | 1 |  |  |
| 14 | Гимнастические упражнения в прыжках | 1 |  |  |
| 15 | Прыжки в группировке толчком двумя ногами | 1 |  |  |
| 16 | Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |  |
| 17 | Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  |  |
| 18 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 1 |  |  |
|  | **Лыжная подготовка** | **12** | РЭШ | Гражданско-патриотическое  Эстетическое воспитание |
| 19 | Переноска лыж к месту занятия. | 1 |  |  |
| 20 | Основная стойка лыжника | 1 |  |  |
| 21 | Строевые упражнения с лыжами в руках | 1 |  |  |
| 22 | Упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  |  |
| 23 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 |  |  |
| 24 | Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок) | 1 |  |  |
| 25 | Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок) | 1 |  |  |
| 26 | Техника ступающего шага во время передвижения, передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 |  |  |
| 27 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 |  |  |
| 28 | Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации | 1 |  |  |
| 29 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах | 1 |  |  |
| 30 | Подвижные игры | 1 |  |  |
|  | **Легкая атлетика** | **16** | РЭШ | Экологическое воспитание |
| 31 | Чем отличается ходьба от бега | 1 |  |  |
| 32 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 |  |  |
| 33 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 |  |  |
| 34 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение | 1 |  |  |
| 35 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 |  |  |
| 36 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег | 1 |  |  |
| 37 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м | 1 |  |  |
| 38 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 |  |  |
| 39 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м | 1 |  |  |
| 40 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча | 1 |  |  |
| 41 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель | 1 |  |  |
| 42 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места | 1 |  |  |
| 43 | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления | 1 |  |  |
| 44 | Приземление после спрыгивания с горки матов | 1 |  |  |
| 45 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  |
| 46 | Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега | 1 |  |  |
|  | **Подвижные и спортивные игры** | **16** | РЭШ | Гражданско-патриотическое  Эстетическое воспитание  Трудовое |
| 47 | Считалки для подвижных игр | 1 |  |  |
| 48 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 |  |  |
| 49 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 |  |  |
| 50 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 |  |  |
| 51 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 |  |  |
| 52 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 |  |  |
| 53 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 |  |  |
| 54 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 |  |  |
| 55 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 |  |  |
| 56 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 |  |  |
| 57 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 |  |  |
| 58 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 |  |  |
| 59 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 |  |  |
| 60 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 |  |  |
| 61 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 |  |  |
| 62 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 |  |  |
|  | **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | **4** | РЭШ | Формирование культуры здоровья: осознание ценности своего здоровья для себя, общества |
|  | **Подготовка к выполнению нормативных требований** |  |  |  |
| 63 | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы | 1 |  |  |
| 64 | Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО | 1 |  |  |
| 65 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО | 1 |  |  |
| 66 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) и 2 ступеней комплекса ГТО | 1 |  |  |
|  | **Итого** | **66** |  |  |

**2 классы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов | ЭОР | Направление воспитания |
|  | **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | **3** | РЭШ | Ценность научного познания |
| 1 | История подвижных игр и соревнований у древних народов | 1 |  |  |
| 2 | Зарождение Олимпийских игр | 1 |  |  |
| 3 | Современные Олимпийские игры | 1 |  |  |
|  | **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | **4** | РЭШ | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, трудовое воспитание |
| 4 | Физическое развитие | 1 |  |  |
| 5 | Физические качества | 1 |  |  |
| 6 | Развитие координации движений | 1 |  |  |
| 7 | Дневник наблюдений по физической культуре | 1 |  |  |
|  | **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |  |  |  |
|  | **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | **2** | РЭШ | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 8 | Закаливание организма. | 1 |  |  |
| 9 | Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов | 1 |  |  |
|  | **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** |  |  |  |
|  | **Гимнастика с основами акробатики** | **12** | РЭШ | Духовно-нравственное, Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 10 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 |  |  |
| 11 | Строевые упражнения и команды. Прыжковые упражнения | 1 |  |  |
| 12 | Гимнастическая разминка. Ходьба на гимнастической скамейке | 1 |  |  |
| 13 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики | 1 |  |  |
| 14 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  |
| 15 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 |  |  |
| 16 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки | 1 |  |  |
| 17 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |  |
| 18 | Танцевальные гимнастические движения | 1 |  |  |
| 19 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  |  |
| 20 | Акробатические упражнения мост из положения лежа на спине | 1 |  |  |
| 21 | Упражнения с гимнастическим мячом. Разучивание полосы препятствий | 1 |  |  |
|  | **Лыжная подготовка** | **12** | РЭШ | Гражданско-патриотическое  Эстетическое воспитание  Экологическое воспитание |
| 22 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой | 1 |  |  |
| 23 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 |  |  |
| 24 | Спуск с горы в основной стойке | 1 |  |  |
| 25 | Подъем лесенкой | 1 |  |  |
| 26 | Спуски и подъёмы на лыжах | 1 |  |  |
| 27 | Торможение лыжными палками | 1 |  |  |
| 28 | Торможение падением на бок | 1 |  |  |
| 29 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км | 1 |  |  |
| 30 | ОФП на развитие выносливости | 1 |  |  |
| 31 | ОФП на развитие скорости | 1 |  |  |
| 32 | ОФП на развитие силы | 1 |  |  |
| 33 | Подвижные игры | 1 |  |  |
|  | **Легкая атлетика** | **15** | РЭШ | Гражданско-патриотическое  Эстетическое воспитание  Трудовое |
| 34 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 1 |  |  |
| 35 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 |  |  |
| 36 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 |  |  |
| 37 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель | 1 |  |  |
| 38 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 |  |  |
| 39 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 |  |  |
| 40 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  |
| 41 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |  |  |
| 42 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |  |  |
| 43 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности | 1 |  |  |
| 44 | Бег с поворотами и изменением направлений | 1 |  |  |
| 45 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м | 1 |  |  |
| 46 | Сложно координированные беговые упражнения | 1 |  |  |
| 47 | Сложно координированные беговые упражнения | 1 |  |  |
| 48 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м | 1 |  |  |
|  | **Подвижные игры** | **16** | РЭШ | Формирование культуры здоровья: осознание ценности своего здоровья для себя, общества |
| 49 | Специальные передвижения без мяча | 1 |  |  |
| 50 | Игры с приемами баскетбола | 1 |  |  |
| 51 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 |  |  |
| 52 | Ведение мяча на месте | 1 |  |  |
| 53 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 |  |  |
| 54 | Ведение мяча в движении | 1 |  |  |
| 55 | Прием «волна» в баскетболе | 1 |  |  |
| 56 | Ловля и передача мяча | 1 |  |  |
| 57 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 |  |  |
| 58 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 |  |  |
| 59 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 |  |  |
| 60 | Ведение футбольного мяча | 1 |  |  |
| 61 | Футбольный бильярд | 1 |  |  |
| 62 | Удар по неподвижному футбольному мячу | 1 |  |  |
| 63 | Бросок ногой | 1 |  |  |
| 64 | Эстафеты с элементами футбола | 1 |  |  |
|  | **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | **4** | РЭШ | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 65 | Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени | 1 |  |  |
| 66 | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 |  |  |
| 67 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 |  |  |
| 68 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 |  |  |
|  | **Итого** | **68** |  |  |

**3 классы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов | ЭОР | Направление воспитания |
|  | **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | **2** | РЭШ | Ценность научного познания. |
| 1 | Физическая культура у древних народов | 1 |  |  |
| 2 | История появления современного спорта | 1 |  |  |
|  | **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | **4** | РЭШ | Духовно-нравственное, Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 3 | Виды физических упражнений | 1 |  |  |
| 4 | Измерение пульса на занятиях физической культурой | 1 |  |  |
| 5 | Дозировка физических нагрузок | 1 |  |  |
| 6 | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств | 1 |  |  |
|  | **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |  |  |  |
|  | **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | **2** | РЭШ | Трудовое |
| 7 | Закаливание организма под душем | 1 |  |  |
| 8 | Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз | 1 |  |  |
|  | **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** |  |  |  |
|  | **Гимнастика с основами акробатики** | **12** | РЭШ | Гражданско-патриотическое  Эстетическое воспитание |
| 9 | Строевые команды и упражнения. Лазанье по канату | 1 |  |  |
| 10 | Перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении | 1 |  |  |
| 11 | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 |  |  |
| 12 | Мост из положения лежа на спине | 1 |  |  |
| 13 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки | 1 |  |  |
| 14 | Передвижения по гимнастической стенке | 1 |  |  |
| 15 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  |  |
| 16 | Прыжки через скакалку. Ритмическая гимнастика | 1 |  |  |
| 17 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |  |
| 18 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  |
| 19 | Танцевальные упражнения из танца галоп и полька | 1 |  |  |
| 20 | Разучивание полосы препятствий | 1 |  |  |
|  | **Легкая атлетика** | **10** | РЭШ | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, трудовое воспитание. |
| 21 | Прыжок в длину с разбега | 1 |  |  |
| 22 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  |
| 23 | Броски набивного мяча | 1 |  |  |
| 24 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель | 1 |  |  |
| 25 | Челночный бег | 1 |  |  |
| 26 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м | 1 |  |  |
| 27 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 |  |  |
| 28 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м | 1 |  |  |
| 29 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км | 1 |  |  |
| 30 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м | 1 |  |  |
|  | **Лыжная подготовка** | **12** | РЭШ | Экологическое воспитание |
| 31 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 |  |  |
| 32 | Повороты на лыжах способом переступания на месте | 1 |  |  |
| 33 | Повороты на лыжах способом переступания в движении | 1 |  |  |
| 34 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 |  |  |
| 35 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 |  |  |
| 36 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением | 1 |  |  |
| 37 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км | 1 |  |  |
| 38 | Кроссовая подготовка | 1 |  |  |
| 39 | ОФП на развитие выносливости | 1 |  |  |
| 40 | ОФП на развитие скорости | 1 |  |  |
| 41 | ОФП на развитие силы | 1 |  |  |
| 42 | Подвижные игры | 1 |  |  |
|  | **Плавательная подготовка** | **11** | РЭШ | Гражданско-патриотическое  Эстетическое воспитание |
| 43 | Правила поведения в бассейне | 1 |  |  |
| 44 | Разучивание специальных плавательных упражнений | 1 |  |  |
| 45 | Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками | 1 |  |  |
| 46 | Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание | 1 |  |  |
| 47 | Упражнения в плавании кролем на груди | 1 |  |  |
| 48 | Упражнения в плавании брассом | 1 |  |  |
| 49 | Проплывание дистанции 25 м вольным стилем | 1 |  |  |
| 50 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м | 1 |  |  |
| 51 | ОФП на развитие выносливости | 1 |  |  |
| 52 | ОФП на развитие скорости | 1 |  |  |
| 53 | ОФП на развитие силы | 1 |  |  |
|  | **Подвижные и спортивные игры** | **12** | РЭШ | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 54 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 |  |  |
| 55 | Специальные передвижения без мяча | 1 |  |  |
| 56 | Спортивная игра баскетбол | 1 |  |  |
| 57 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 |  |  |
| 58 | Ведение мяча, бросок мяча в корзину | 1 |  |  |
| 59 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 |  |  |
| 60 | Спортивная игра волейбол | 1 |  |  |
| 61 | Прямая нижняя подача | 1 |  |  |
| 62 | Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 |  |  |
| 63 | Спортивная игра футбол | 1 |  |  |
| 64 | Ведение футбольного мяча | 1 |  |  |
| 65 | Подвижные игры с приемами футбола | 1 |  |  |
|  | **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** |  | РЭШ | Формирование культуры здоровья: осознание ценности своего здоровья для себя, общества |
|  | **Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО** | **3** |  |  |
| 66 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 |  |  |
| 67 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 |  |  |
| 68 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 |  |  |
|  | **Итого** | **68** |  |  |

**4 классы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов | ЭОР | Направление воспитания |
|  | **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | **2** | РЭШ | Ценность научного познания. |
| 1 | Из истории развития физической культуры в России | 1 |  |  |
| 2 | Из истории развития национальных видов спорта | 1 |  |  |
|  | **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | **4** | РЭШ | Духовно-нравственное, Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 3 | Самостоятельная физическая подготовка | 1 |  |  |
| 4 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | 1 |  |  |
| 5 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 1 |  |  |
| 6 | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах | 1 |  |  |
|  | **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |  |  |  |
|  | **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | **2** | РЭШ | Трудовое |
| 7 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 |  |  |
| 8 | Закаливание организма | 1 |  |  |
|  | **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** |  |  |  |
|  | **Гимнастика с основами акробатики** | **12** | РЭШ | Гражданско-патриотическое  Эстетическое воспитание |
| 9 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | 1 |  |  |
| 10 | Строевые упражнения в движении противоходом | 1 |  |  |
| 11 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |  |
| 12 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  |  |
| 13 | Подводящие упражнения для обучения опорному прыжку | 1 |  |  |
| 14 | Обучение опорному прыжку | 1 |  |  |
| 15 | Упражнения на гимнастической перекладине | 1 |  |  |
| 16 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки | 1 |  |  |
| 17 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  |
| 18 | Танцевальные упражнения «Летка-енка» | 1 |  |  |
| 19 | Прыжки через скакалку | 1 |  |  |
| 20 | Акробатическая комбинация | 1 |  |  |
|  | **Легкая атлетика** | **10** | РЭШ | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, трудовое воспитание. |
| 21 | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1 |  |  |
| 22 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 |  |  |
| 23 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  |
| 24 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 |  |  |
| 25 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м | 1 |  |  |
| 26 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м | 1 |  |  |
| 27 | Беговые упражнения | 1 |  |  |
| 28 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  |
| 29 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г | 1 |  |  |
| 30 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км | 1 |  |  |
|  | **Лыжная подготовка** | **12** | РЭШ | Экологическое воспитание |
| 31 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | 1 |  |  |
| 32 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |  |
| 33 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  |  |
| 34 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 |  |  |
| 35 | Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движеии | 1 |  |  |
| 36 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 |  |  |
| 37 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км | 1 |  |  |
| 38 | Кроссовая подготовка | 1 |  |  |
| 39 | ОФП на развитие выносливости | 1 |  |  |
| 40 | ОФП на развитие скорости | 1 |  |  |
| 41 | ОФП на развитие силы | 1 |  |  |
| 42 | Подвижгые игры | 1 |  |  |
|  | **Плавательная подготовка** | **12** | РЭШ | Гражданско-патриотическое  Эстетическое воспитание |
| 43 | Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне | 1 |  |  |
| 44 | Подводящие упражнения | 1 |  |  |
| 45 | Упражнения с плавательной доской | 1 |  |  |
| 46 | Упражнения в скольжении на груди | 1 |  |  |
| 47 | Погружение в воду и всплывание, скольжение на воде | 1 |  |  |
| 48 | Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине. | 1 |  |  |
| 49 | Плавание кролем на спине в полной координации | 1 |  |  |
| 50 | Упражнения в плавании способом кроль | 1 |  |  |
| 51 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м | 1 |  |  |
| 52 | ОФП на развитие выносливости | 1 |  |  |
| 53 | ОФП на развитие скорости | 1 |  |  |
| 54 | ОФП на развитие силы | 1 |  |  |
|  | **Подвижные и спортивные игры** | **12** | РЭШ | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 55 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 1 |  |  |
| 56 | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение» | 1 |  |  |
| 57 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | 1 |  |  |
| 58 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 |  |  |
| 59 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» | 1 |  |  |
| 60 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» | 1 |  |  |
| 61 | Упражнения из игры волейбол: приём и передача мяча снизу двумя руками | 1 |  |  |
| 62 | Упражнения из игры волейбол: прямая нижняя подача | 1 |  |  |
| 63 | Упражнения из игры баскетбол: ведение баскетбольного мяча | 1 |  |  |
| 64 | Упражнения из игры баскетбол: ведение мяча, бросок мяча в корзину | 1 |  |  |
| 65 | Упражнения из игры футбол: ведение футбольного мяча | 1 |  |  |
| 66 | Упражнения из игры футбол: удар по неподвижному футбольному мячу | 1 |  |  |
|  | **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** |  | РЭШ | Формирование культуры здоровья: осознание ценности своего здоровья для себя, общества |
|  | **Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО** | **2** |  |  |
| 67 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 |  |  |
| 68 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 |  |  |
|  | **Итого** | **68** |  |  |

**1В-2В класс (ускоренное обучение)**

**1 полугодие**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов | ЭОР | Направление воспитания |
|  | **Знания о физической культуре** | **2** | РЭШ | Ценность научного познания. |
| 1 | Первичный инструктаж по ОТ. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей | 1 |  |  |
| 2 | Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке | 1 |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная физическая культура.**  **Лёгкая атлетика** | **11** | РЭШ | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, трудовое воспитание. |
| 3 | Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе | 1 |  |  |
| 4 | Равномерная ходьба и равномерный бег. Ознакомление с нормами «ГТО» | 1 |  |  |
| 5 | Ходьба на носках, в приседе | 1 |  |  |
| 6 | Сочетание бега и ходьбы. Освоение навыков бега | 1 |  |  |
| 7 | Беговые упражнения с высоким подниманием бедра | 1 |  |  |
| 8 | Прыжки на обеих ногах на месте, с продвижением вперед | 1 |  |  |
| 9 | Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами | 1 |  |  |
| 10 | Обучение прыжку в высоту с прямого разбега, метанию в вертикальную цель | 1 |  |  |
| 11 | Прыжки в высоту с прямого разбега | 1 |  |  |
| 12 | Считалки для самостоятельной организации подвижных игр | 1 |  |  |
| 13 | Встречные эстафеты с этапом до 10м | 1 |  |  |
|  | **Подвижные и спортивные игры.**  **Подвижные игры на материале мини – баскетбола** | **5** | РЭШ | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 14 | Специальные передвижения без мяча | 1 |  |  |
| 15 | Ведение мяча на месте | **1** |  |  |
| 16 | Ведение мяча в движении | 1 |  |  |
| 17 | Ловля и передача мяча в парах. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр | 1 |  |  |
| 18 | Эстафета с элементами баскетбола | 1 |  |  |
|  | **Способы самостоятельной деятельности** | **2** | РЭШ | Духовно-нравственное, Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 19 | Режим дня и правила его составления и соблюдения. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур | 1 |  |  |
| 20 | Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития | 1 |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная физическая культура.**  **Гимнастика с основами акробатики** | **10** | РЭШ | Гражданско-патриотическое  Эстетическое воспитание |
| 21 | Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе | 1 |  |  |
| 22 | Ознакомление с нормами «ГТО». Исходные положения в физических упражнениях | 1 |  |  |
| 23 | Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте | 1 |  |  |
| 24 | Повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью | 1 |  |  |
| 25 | Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом | 1 |  |  |
| 26 | Упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки | 1 |  |  |
| 27 | Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе. | 1 |  |  |
| 28 | Акробатические упражнения (группировка, кувырки; повороты в обе стороны) | 1 |  |  |
| 29 | Подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа | 1 |  |  |
| 30 | Сгибание рук в положении упор лёжа. Мост из положения лежа на спине | 1 |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная физическая культура.**  **Лыжная подготовка** | **2** | РЭШ | Экологическое воспитание |
| 31 | Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника | 1 |  |  |
| 32 | Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок) | 1 |  |  |

**1В-2В класс (ускоренное обучение)**

**2 полугодие**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Способы самостоятельной деятельности** | **2** | РЭШ | Физическоевоспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 33 | Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения | 1 |  |  |
| 34 | Составление дневника наблюдений по физической культуре | 1 |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная физическая культура.**  **Лыжная подготовка** | **2** | РЭШ | Экологическое воспитание |
| 35 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой | 1 |  |  |
| 36 | Спуск с небольшого склона, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска | 1 |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная физическая культура.**  **Гимнастика с основами акробатики** | **10** | РЭШ | Гражданско-патриотическое  Эстетическое воспитание |
| 37 | Овладение жизненно важными навыками гимнастики | 1 |  |  |
| 38 | Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте | 1 |  |  |
| 39 | Подъём туловища из положения лёжа на спине (пресс) | 1 |  |  |
| 40 | Передвижение по гимнастической стенке | 1 |  |  |
| 41 | Передвижение по наклонной гимнастической скамейке | 1 |  |  |
| 42 | Сгибание рук в положении упор лёжа. Мост из положения лежа на спине | 1 |  |  |
| 43 | Прыжок с опорой на руки в упор присев. Ходьба с включением широкого шага, в приседе | 1 |  |  |
| 44 | Разучивание полосы препятствий | 1 |  |  |
| 45 | Преодоления полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания | 1 |  |  |
| 46 | Упражнения на координацию (ласточка) | 1 |  |  |
|  | **Подвижные и спортивные игры.**  **Подвижные игры на материале волейбола** | **4** | РЭШ | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 47 | Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе | 1 |  |  |
| 48 | Подбрасывание мяча в парах | 1 |  |  |
| 49 | Прием и передача мяча через сетку | 1 |  |  |
| 50 | Подвижная игра «Поймай мяч» | 1 |  |  |
|  | **Физическое совершенствование.**  **Оздоровительная физическая культура** | **1** | РЭШ | Трудовое |
| 51 | Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях | 1 |  |  |
|  | **Прикладно-ориентированная физическая культура** | **2** | РЭШ | Формирование культуры здоровья: осознание ценности своего здоровья для себя, общества |
| 52 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО | 1 |  |  |
| 53 | Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр | 1 |  |  |
|  | **Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на материале мини- футбола** | **4** | РЭШ | Гражданско-патриотическое |
| 54 | Правила игры в мини-футбол | 1 |  |  |
| 55 | Ведение футбольного мяча | **1** |  |  |
| 56 | Удар по неподвижному футбольному мячу | 1 |  |  |
| 57 | Эстафеты с элементами футбола | 1 |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная физическая культура.**  **Лёгкая атлетика** | **10** | РЭШ | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 58 | Ознакомление с нормами «ГТО». Медленный бег | 1 |  |  |
| 59 | Беговые упражнения с высоким подниманием бедра | **1** |  |  |
| 60 | Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения | 1 |  |  |
| 61 | Высокий старт с последующим ускорением | 1 |  |  |
| 62 | Ускорение из разных исходных положений | 1 |  |  |
| 63 | Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений | 1 |  |  |
| 64 | Прыжковые упражнения на одной и двух ногах, на месте и с передвижением | 1 |  |  |
| 65 | Метание малого мяча в вертикальную цель | 1 |  |  |
| 66 | Упражнения на координацию | 1 |  |  |
| 67 | Упражнения на выносливость и быстроту | 1 |  |  |
| 68 | Упражнения на выносливость и быстроту | 1 |  |  |
|  | **Итого** | **68** |  |  |