

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Ростова-на-Дону «Школа № 87 имени Героя Советского Союза  
Щербакова Николая Митрофановича»

---

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Школа №87»

Приказ № 326 от 31.08.2023

\_\_\_\_\_ Лыжина М.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
на 2023- 2024 учебный год  
по предмету **«Физическая культура»**  
(указать учебный предмет, курс)

**Вариант 8.2**

**Уровень общего образования (класс)**

Начальное общее образование 1 «Р» класс

---

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

**Количество часов: 99 ч**

**Учитель: Евтушенко Виктория Олеговна**  
(Ф.И.О.)

**СОГЛАСОВАНО**

Протокол заседания методического  
совета МБОУ «Школа № 87»

от \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . 2023 г. № \_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Н.И.Немец

Подпись

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_. \_\_\_\_ . // // // // // г.

\_\_\_\_\_ И.Н. Мистейко

Подпись

Ф.И.О.

**2023/2024**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>№</b>		<b>Стр.</b>
1.	Пояснительная записка	3
2.	Содержание учебного курса	3
3.	Планируемые результаты	5
4.	Календарно-тематическое планирование	12

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273 — ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);

- Рабочая программа составлена на основе Федерального образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (пр. МО РФ от 19.12.2014г № 1598);

- Учебного плана, календарного учебного графика МБОУ "Школа № 87"

Программа отражает содержание обучения по предмету «Рисование» с учетом особых образовательных потребностей учащихся с РАС (вариант 8.3).

В соответствии с учебным планом ФГОС НОО, на учебный предмет "Физическая культура" отводится в 1 классе - 99 ч. ( 3 часа в неделю, 33 рабочие недели). В связи с тем, что 2 урока выпадает на нерабочие праздничные дни, программа, будет выполнена в полном объеме за 97 часа.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

### **Физические упражнения**

#### ***Упражнения по видам разминки***

**Общая разминка.** Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

**Партнерная разминка.** Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления

мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

### ***Подводящие упражнения***

Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

### ***Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом***

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

### ***Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений***

Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

### ***Игры и игровые задания, спортивные эстафеты***

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

### ***Организуящие команды приёмы***

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

#### **Патриотическое воспитание:**

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

#### **Гражданское воспитание:**

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

#### **Ценности научного познания:**

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

#### **Формирование культуры здоровья:**

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

#### **Экологическое воспитание:**

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

— ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

— выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

— моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

— устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

— классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

— приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

**2) Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

**3) Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося

строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).



**Предметные результаты** отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

### **1) Знания о физической культуре:**

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;
- знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- знать основные виды разминки.

### **2) Способы физкультурной деятельности:**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:*

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;
- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:*

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

### **3) Физическое совершенствование:**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;
- осваивать способы игровой деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образователь
		всего	контрольные работы	практические				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной	3				Находить необходимую информацию по темам: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт;	Практическая работа;	
1.2.	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции	3				Определять понятие: Физическая культура; Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта; Формулировать общие принципы выполнения	Практическая работа; Тестирование;	
1.3.	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении	3				Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений; Определять и кратко характеризовать	Практическая работа;	
1.4.	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.	2				Уметь составлять распорядок дня; Знать правила личной гигиены и	Практическая работа;	
1.5	Строевые команды, виды построения, расчёта	4				Знать строевые команды и определения при организации строя;	Практическая работа;	
Итого по разделу		15						
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности								
2.1.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	6				Составлять индивидуальный распорядок дня; Отбирать и составлять упражнения основной	Практическая работа;	
2.2.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты. строевые упражнения	7				Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности:	Практическая работа;	

2.3.	Самоконтроль. Строевые команды и построения	3				Знать и определять внешние признаки утомления во время занятий гимнастикой; Различать и самостоятельно организовывать построения по	Практическая работа;		
Итого по разделу		16							
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность									
3.1.	Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата;— для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений.	24				Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата;	Практическая работа; Тестирование;		
3.2.	Игры и игровые задания	21				Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные	Практическая работа;		
3.3.	Организующие команды и приемы	2				Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись».	Практическая работа;		
Итого по разделу		47							
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность									
4.1.	Освоение физических упражнений	19				Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению акробатических упражнений — «велосипед», «мост» из положения лежа; кувырок в сторону;	Практическая работа; Тестирование;		
Итого по разделу		19							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		97	5						91

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата
1.	Техника безопасности на уроке физкультуры. Ознакомление со строевыми командами.	1	04.09.2023
2.	Строевые упражнения	1	07.09.2023
3.	Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря .Строевые упражнения	1	08.09.2023
4.	Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря. Строевые упражнения	1	11.09.2023
5.	Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте	1	14.09.2023
6.	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах.	1	15.09.2023
7.	Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед и назад.	1	18.09.2023
8.	Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед и назад.	1	21.09.2023
9.	Корректировка техники бега. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1	22.09.2023

10.	Двигательный режим учащегося. Техника челночного бега с переносом кубиков.	1	25.09.2023
11.	Двигательный режим учащегося. Техника челночного бега с переносом кубиков.	1	28.09.2023
12.	Закрепление техники челночного бега с переносом кубиков. Совершенствование навыков выполнения строевых команд.	1	29.09.2023
13.	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	1	02.10.2023
14.	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Обучение технике поворотов и прыжков с высоты.	1	05.10.2023
15.	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Обучение технике поворотов (прыжком, переступанием) и прыжков с высоты.	1	06.10.2023
16.	Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору.	1	09.10.2023
17.	Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору.	1	12.10.2023
18.	Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты.	1	13.10.2023
19.	Ознакомление с техникой выполнения прыжков в длину.	1	16.10.2023
20.	Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля	1	19.10.2023

21.	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.	1	20.10.2023
22.	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.	1	27.10.2023
23.	Правила метания мяча с разбега.	1	23.10.2023
24.	Правила метания мяча с разбега.	1	26.10.2023
25.	Совершенствование техники метания.	1	27.10.2023
26.	Совершенствование техники метания.	1	09.11.2023
27.	Упражнения с мячом большого диаметра.	1	10.11.2023
28.	Бросок мяча снизу и ловля мяча на месте.	1	13.11.2023
29.	Прыжки со скакалкой.	1	16.11.2023
30.	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд.	1	17.11.2023
31.	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд.	1	20.11.2023
32.	Техника выполнения упражнений в лазании по гимнастической стенке.	1	23.11.2023
33.	Лазание по гимнастической стенке, переползание под гимнастической скамейкой.	1	24.11.2023
34.	Совершенствование техники лазания и перелезания.	1	27.11.2023
35.	Переползание (подражание животным)	1	30.11.2023
36.	Развитие координационных способностей посредством гимнастических упражнений	1	01.12.2023

37.	Развитие координационных способностей посредством гимнастических упражнений	1	04.12.2023
38.	Полоса препятствий.	1	07.12.2023
39.	Полоса препятствий.	1	08.12.2023
40.	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	11.12.2023
41.	Ходьба на носках по линии, скамейке.	1	14.12.2023
42.	Ходьба на носках по линии, скамейке.	1	15.12.2023
43.	Лазание по гимнастической лестнице.	1	18.12.2023
44.	Лазание по гимнастической лестнице.	1	21.12.2023
45.	Техника выполнения акробатических упражнений.	1	22.12.2023
46.	Выполнение акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке.	1	25.12.2023
47.	Выполнение акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке.	1	28.12.2023
48.	Выполнение акробатических упражнений.	1	29.12.2023
49.	Фронтальное обучение упору и висам лежа на низком бревне.	1	11.01.2024
50.	Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие.	1	12.01.2024
51.	Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие.	1	15.01.2024
52.	Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата.	1	18.01.2024



53.	Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места	1	19.01.2024
54.	Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места	1	22.01.2024
55.	Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места	1	25.01.2024
56.	Развитие координационных способностей .	1	26.01.2024
57.	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	1	29.01.2024
58.	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	1	01.02.2024
59.	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	1	02.02.2024
60.	Танцевальная минутка «Если нравится тебе». Комплекс упражнений.	1	05.02.2024
61.	Веселые старты.	1	08.02.2024
62.	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка.	1	09.02.2024
63.	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка.	1	19.02.2024
64.	Подвижные игры в зимний период.	1	22.02.2024
65.	Подвижные игры «Учимся, играя!».	1	26.02.2024
66.	Подвижные игры «Учимся, играя!».	1	29.02.2024
67.	Развитие выносливости и быстроты.	1	01.03.2024
68.	Развитие выносливости и быстроты.	1	04.03.2024

69.	Метание мяча в щит.	1	07.03.2024
70.	Подвижные игры «Учимся, играя!».	1	11.03.2024
71.	Разучивание акробатических упражнений.	1	14.03.2024
72.	Лазания и перелезания. Отработка техники упражнений с мячом.	1	15.03.2024
73.	Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	1	18.03.2024
74.	Отработка техники метания и ловли мяча.	1	21.03.2024
75.	Упражнения с теннисным мячом.	1	22.03.2024
76.	Повторение техники выполнения упражнений на равновесие.	1	01.04.2024
77.	Упражнение «Поднимание и опускание туловища из положения лежа».	1	04.04.2024
78.	Перекаты в гимнастике, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных положениях	1	05.04.2024
79.	Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата.	1	08.04.2024
80.	Обучение висам на перекладине и шведской стенке.	1	11.04.2024
81.	Круговые эстафеты до 20 м.	1	12.04.2024
82.	Комплекс упражнений «На лугу».	1	15.04.2024

83.	Комплекс упражнений «На лугу».	1	18.04.2024
84.	Закрепление учебного материала по прыжкам, развитию скоростно-силовых способностей.	1	19.04.2024
85.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания.	1	22.04.2024
86.	Игры: «Посадка картошки», «Вперед-назад», «Чье звено скорее соберется?».	1	25.04.2024
87.	Упражнения на равновесие.	1	26.04.2024
88.	Повторение строевых упражнений. Наклоны.	1	02.05.2024
89.	Повторение строевых упражнений. Наклоны.	1	03.05.2024
90.	Соревнования и круговые эстафеты до 20м.	1	06.05.2024
91.	Веселое многоборье. Метание мячей в цель.	1	13.05.2024
92.	Повторение правил техники безопасности.	1	16.05.2024
93.	Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны).	1	17.05.2024
94.	Кроссовая подготовка.	1	20.05.2024
95.	Веселое многоборье. Метание мячей в цель.	1	23.05.2024
96.	Веселое многоборье. Бег 20 м	1	24.05.2024
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		96	

