***МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №56» г. Брянска***

**Утверждаю**  **Согласовано**  **Рассмотрено**

И.О. директор школы Зам. директора по УВР на заседании М Л.В. Воротынцева Л.В. Воротынцева Рук. МО Ю.Р. Курнышева

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«30» августа 2023 «29» августа 2023 «28» августа 2023

**Рабочая программа**

**учебного курса**

**« физическая культура»**

**1-4 классы, начальное общее образование**

разработана на основе программы:

«Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов»

В.И.Ляха, А.А. Зданевича. М.: Просвещение, 2011.

учебник: Лях В.И. Физическая культура.1-4 классы: учебник для общеобразовательных

учреждений/В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2011.

Количество часов в неделю - 2 часа в неделю.

Количество часов в год 1-е классы-66 часов; 2-4-е классы- 68 часов

Составил: Воинов А.В.

учитель физической культуры

высшая квалификационная категория

стаж работы 27 лет

Брянск

2023-2024 учебный год

**Рабочая программа по физической культуре составлена на основе**

- Федерального Закона от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от24.03.2021 №51-ФЗ);

- приказа Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. №373 «Об утверждении и введения в действие федерального образовательного стандарта начального общего образования (в редакции приказов от 26 ноября 2010 года №1241, от 22 сентября 2011 года №2357, от 18 декабря 2012 года №1060, от 29 декабря 2014 года №1643, от 18 мая 2015 года №507, от 31 декабря 2015 года №1576, приказа Минпросвещения России от 11.12.2020 №712)

- учебного плана МБОУ СОШ №56 г. Брянска на 2023-2024 учебный год приказ № 37/6 от 29.05.2023г.;

- рабочей программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11

классов/В.И.Лях. -М.: Просвещение , 2011.

-учебника Лях В.И. Физическая культура.1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2011.

Реализация образовательной программы осуществляется с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в соответствии с «Положением об использовании дистанционных образовательных технологий в образовательном процессе МБОУ СОШ №56» от 29.08.2019г.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку

на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

Знания о физической культуре

**Выпускник научится:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
* *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

***Способы физкультурной деятельности***

**Выпускник научится:**

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

***Выпускник получит возможность научиться***:

* *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
* *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
* *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

***Физическое совершенствование***

**Выпускник научится:**

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
* *играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
* *выполнять, передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

Срок реализации рабочей программы – 4 года.

**Содержание учебного предмета физическая культура для учащихся 1 класса.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование**  **разделов** | **Всего часов** | **Содержание** | **Основные виды деятельности** |
| 1 | Легкая атлетика | 14 | Разновидности ходьбы. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег на короткие дистанции. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с разбега. Челночный бег. Метание малого мяча в цель. | **Уметь:** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с мак­симальной скоростью (до 60 м). **Уметь:** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться. **Уметь:** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений |
| 2 | Кроссовая подготовка | 16 | Равномерный бег 3-8 мин., Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе ( *10 мин* ); чередовать ходьбу и бег, преодолевать малые препятствия. |
| 3 | Гимнастика | 12 | Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, по кругу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в сторону руки. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.  Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мяч. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через гору матов. | **Уметь:** выполнять строевые команды;  выполнять акробатические элементы раздельно  и комбинации. **Уметь:** выполнять висы, подтягивания в висе.  **Уметь:** лазать по гимнастической стенке, канату;  выполнять опорный прыжок. |
| 4 | Лыжная подготовка | 14 | Построение с лыжами в руках в шеренгу. Укладка лыж, надевание креплений. Ступающий шаг. Повороты, переступая на месте. Передвижение скользящим шагом. Передвижение скользящим шагом без палок. Подъем на склон ступающим шагом. Спуск в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км. Прохождение дистанции 500 метров на время. Соревнования, эстафеты, игры на лыжах. | **Уметь:** правильно выполнять основные движения на лыжах. Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, технику выполнения подъем на склон ступающим шагом, а также знать технику спуска со склона в основной стойке. |
| 5 | Подвижные игры | 12 | Игры «К своим флажкам», «Два мороза». «Класс смирно», «Октябрята». «Ночная охота», «Хвостики». «Метко в цель», «Погрузка арбузов». «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». «Волк во рву», «Посадка картошки». «Горелки», «Мышеловка». «Осада города», «Ночная охота». Эстафеты. | **Уметь:** играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием. |
|  | Всего: | 66 |  |  |

**Содержание учебного предмета физическая культура для учащихся 2 класса.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование**  **разделов** | **Всего часов** | **Содержание** | **Основные виды деятельности** |
| 1 | Легкая атлетика | 14 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.  Бег на короткие дистанции. Прыжки с поворотом на 180\*. Прыжок с места. Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов. Челночный бег. Прыжок с высоты (до 40см). Метание малого мяча в цель. | **Уметь:** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с мак­симальной скоростью (до 60 м). **Уметь:** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться. **Уметь:** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений |
| 2 | Кроссовая подготовка | 16 | Равномерный бег 3-9 мин., Преодоление препятствий. Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе ( *10 мин* ); чередовать ходьбу и бег, преодолевать малые препятствия. |
| 3 | Гимнастика | 12 | Перестроения. Кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги. Кувырок в сторону. Из стойки на лопатках согнув ноги, перекат назад в упор присев. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Висы на согнутых руках. Подтягивание в висе. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе. Перешагивание через мячи. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через препятствие. | **Уметь:** выполнять строевые команды;  выполнять акробатические элементы раздельно  и комбинации. **Уметь:** выполнять висы, подтягивания в висе.  **Уметь:** лазать по гимнастической стенке, канату;  выполнять опорный прыжок. |
| 4 | Лыжная подготовка | 14 | Передвижение ступающим шагом. Передвижение скользящим шагом. Спуск с уклона, подъем ступающим шагом. Подъем «елочкой», спуск «плугом». Игры и эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 1 км. | **Уметь:** правильно выполнять основные движения на лыжах. Обучение Корректировка  действий |
| 5 | Подвижные игры | 12 | Игры «К своим флажкам», «Два мороза». «Прыгуны и пятнашки», «Невод». «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номеров». Игры «Западня», «Конники-спортсмены». «Птица в клетке», «Салки на одной ноге»  «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | **Уметь:** играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием. |
|  | Всего: | 68 |  |  |

**Содержание учебного предмета физическая культура для учащихся 3 класса.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование**  **разделов** | **Всего часов** | **Содержание** | **Основные виды деятельности** |
| 1 | Легкая атлетика | 14 | Ходьба с изменением длинны и частоты шагов. Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.  Бег на короткие дистанции. Встречная эстафета. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60см. Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5м. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. | **Уметь:** правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м). **Уметь:** правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.  **Уметь:** правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель. |
| 2 | Кроссовая подготовка | 16 | Равномерный бег 4-9 мин., Преодоление препятствий. Чередование бега с ходьбой.  Бег 1000м. Подвижные игры. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе ( *10 мин* ); чередовать ходьбу и бег, преодолевать малые препятствия. |
| 3 | Гимнастика | 12 | Перекаты в группировке с последующей опорой рук за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Построение в две шеренги. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре на гимнастической скамейке. . Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Упражнения в упоре лежа и на коленях и на гимнастической скамейке. . Ходьба приставными шагами по бревну (*высота до 1м*). Передвижения по диагонали, противоходом, «змейкой». Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. | ***Уметь:***выполнять строевые команды;  выполнять акробатические элементы  раздельно и в комбинации.  **Уметь:** выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе. **Уметь:** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |
| 4 | Лыжная подготовка | 14 | Повороты на месте, вокруг носков лыж, передвижение ступающим шагом. Передвижение скользящим шагом без палок. Спуск со склона в низкой стойке. Подъем на склон наискось. Подъем на склон «лесенкой». Торможение «плугом», «полуплугом».  Игры, эстафеты. Прохождение дистанции до 2,5км. Прохождение дистанции 1км на время. | ***Уметь:***правильно выполнять упражнения с лыжами на руках, переноску лыж, повороты на лыжа***х.***  ***Уметь:***правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами. ***Уметь:***правильно выполнять технику передвижений, поворотов, спусков на лыжах  различными способами. |
| 5 | Подвижные игры | 12 | Игры «Заяц без логова», «Удочка». Игры «Кто обгонит»,  «Через кочки и пенечки». «Наступление», «Метко в цель».  Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». «Кто дальше бросит», «Волк во рву». «Пустое место», «К своим флажкам». «Кузнечики», «Попади в мяч». | **Уметь:** играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием. |
|  | Всего: | 68 |  |  |

**Содержание учебного предмета физическая культура для учащихся 4 класса.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование**  **разделов** | **Всего часов** | **Содержание** | **Основные виды деятельности** |
| 1 | Легкая атлетика | 14 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Встречная эстафета. Бег на скорость в заданном коридоре. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину по заданным ориентирам.  Прыжок в длину на точность приземления. Прыжок в длину способом «согнув ноги».  Тройной прыжок с места. Метание малого мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. | **Уметь:** правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м). **Уметь:** правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.  **Уметь:** правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель. |
| 2 | Кроссовая подготовка | 16 | Равномерный бег 5-10 мин., Чередование бега с ходьбой.  Бег по пересеченной местности1000м. Подвижные игры. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе ( *10 мин* ); чередовать ходьбу и бег, преодолевать малые препятствия. |
| 3 | Гимнастика | 12 | Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну.  Мост (*с помощью и самостоятельно*). Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Перелезание через препятствия. Лазание по гимнастической скамейке. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. | ***Уметь:***выполнять строевые команды;  выполнять акробатические элементы  раздельно и в комбинации.  **Уметь:** выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе. **Уметь:** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |
| 4 | Лыжная подготовка | 14 | Спуск со склона в средней стойке, торможение «плугом». Попеременный двухшажный ход с палками, преодоление ворот при спуске. Одновременный двухшажный ход, поворот переступанием в движении. Подъем на склон «полуелочкой»,  спуск со склона в низкой стойке. Одновременный бесшажный ход. Передвижение в медленном темпе по дистанции  до 2.5км. Прохождение дистанции 1км. на время. Соревнования. Игры. | ***Уметь:***правильно выполнять технику  преодоления спусков на лыжах.  ***Уметь:***правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах  различными способами. |
| 5 | Подвижные игры | 12 | Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». «Белые медведи», «Космонавты». «Прыжки по полосам», «Волк во рву». «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». «Удочка», «Мышеловка», «Невод». «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». | **Уметь:** играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием. |
|  | Всего: | 68 |  |  |

**Тематическое планирование для учащихся 1 класса**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов** | **Всего часов** | **Из них** | | **Целевые приоритеты воспитания** |
| 1 | Легкая атлетика | 14 | Т. Б. на уроках физкультуры и занятиях легкой атлетикой. | 1ч | Соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде. |
| Контрольные тесты. | 1ч |
| Разновидности ходьбы. | 1ч |
| Ходьба под счет. | 1ч |
| Ходьба на носках, на пятках. | 1ч |
| Бег с изменением направления, ритма и темпа. | 1ч |
| Бег в заданном коридоре. | 1ч |
| Бег на короткие дистанции. | 2ч |
| Бег на средние дистанции. | 2ч |
| Прыжки с продвижением вперед. | 1ч |
| Прыжок в длину с разбега. | 1ч |
| Метание малого мяча в цель и на дальность. | 1ч |
| 2 | Кроссовая подготовка | 16 | Равномерный бег(3мин). | 2ч | Имеющий первоначальные представления о своих гражданских правах и обязанностях, ответственности в обществе. |
| Равномерный бег(4мин). | 4ч |
| Равномерный бег(5-6мин). | 4ч |
| Равномерный бег(7-8мин). | 4ч |
| Чередование ходьбы и бега | 2ч |
| 3 | Гимнастика | 12 | Инструктаж по ТБ. ОРУ.  Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. | 1ч | Бережно относящийся к физическому здоровью и душевному состоянию своему и других людей.  Проявляющий уважение к труду, людям труда, |
| Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. | 2ч |
| Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. | 2ч |
| Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в сторону руки. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. | 2ч |
| Размыкание на вытянутые в сторону руки. Повороты направо, налево. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке | 1ч |
| «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мяч. | 1ч |
| Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через гору матов. | 3ч |
| 4 | Лыжная подготовка | 12 | Вводный инструктаж на рабочем месте. Т.Б. при занятиях лыжной подготовкой. Построение с лыжами в руках в шеренгу. Укладка лыж, надевание креплений. Прохождение в медленном темпе до 1 км. | 1ч | Понимающий ценность природы, окружающей среды, зависимость жизни людей от природы.  Обладающий первоначальными навыками исследовательской деятельности. |
| Построение с лыжами в руках в шеренгу. Укладка лыж, надевание креплений. Ступающий шаг. Прохождение в медленном темпе до 1 км. | 2ч |
| Повороты, переступая на месте. Передвижение скользящим шагом. Прохождение в медленном темпе до 1 км. | 2ч |
| Повороты, переступая на месте. Передвижение скользящим шагом без палок. Прохождение в медленном темпе до 1 км. | 2ч |
| Передвижение скользящим шагом без палок. Подъем на склон ступающим шагом. Прохождение в медленном темпе до 1 км. | 2ч |
| Подъем на склон ступающим шагом. Спуск в низкой стойке без палок. Прохождение в медленном темпе до 1 км. | 2ч |
| Прохождение дистанции 500 метров на время. Соревнования, эстафеты, игры на лыжах. | 1ч |
| 5 | Подвижные игры | 12 | Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. | 2ч | Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе. |
| Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. | 2ч |
| Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. | 2ч |
| Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. | 2ч |
| Игры «Горелки», «Мышеловка». Эстафеты. | 2ч |
| Игры «Осада города», «Ночная охота». Эстафеты. | 2ч |
|  | Всего: | 66 |  |  |  |

**Тематическое планирование для учащихся 2 класса**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов** | **Всего часов** | **Из них** | | **Целевые приоритеты воспитания** |
| 1 | Легкая атлетика | 14 | Т. Б. на уроках физкультуры и занятиях легкой атлетикой. | 1ч | Соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде. |
| Контрольные тесты. | 1ч |
| Разновидности ходьбы. | 1ч |
| Ходьба с преодолением препятствий. | 2ч |
| Бег на короткие дистанции. | 2ч |
| Прыжки с поворотом на 180\*. | 1ч |
| Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов. | 2ч |
| Челночный бег. | 1ч |
| Прыжок с места. | 1ч |
| Прыжок с высоты (до 40см). | 1ч |
| Метание малого мяча в цель и на дальность. | 1ч |
| 2 | Кроссовая подготовка | 16 | Равномерный бег(3мин). | 2ч | Имеющий первоначальные представления о своих гражданских правах и обязанностях, ответственности в обществе. |
| Равномерный бег(4мин). | 2ч |
| Равномерный бег(5-6мин). | 3ч |
| Равномерный бег(7-8мин). | 3ч |
| Равномерный бег(9мин). | 1ч |
| Чередование ходьбы и бега | 3ч |
| Преодоление препятствий. | 2ч |
| 3 | Гимнастика | 12 | Инструктаж по ТБ. ОРУ.  Перестроения. Кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги. Кувырок в сторону. | 3ч | Бережно относящийся к физическому здоровью и душевному состоянию своему и других людей.  Проявляющий уважение к труду, людям труда. |
| Из стойки на лопатках согнув ноги, перекат назад в упор присев. | 2ч |
| Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. | 1ч |
| В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Висы на согнутых руках. Подтягивание в висе. | 2ч |
| Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе. | 2ч |
| Перешагивание через мячи. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через препятствие. | 2ч |
| 4 | Лыжная подготовка | 14 | Вводный инструктаж на рабочем месте. Т.Б. при занятиях лыжной подготовкой. Передвижение ступающим шагом, прохождение в медленном темпе дистанции до 1 км. | 2ч | Понимающий ценность природы, окружающей среды, зависимость жизни людей от природы.  Обладающий первоначальными навыками исследовательской деятельности. |
| Передвижение скользящим шагом, прохождение до 1км. | 2ч |
| Спуск с уклона, подъем ступающим шагом | 2ч |
| Передвижение скользящим шагом, подъем ступающим шагом. | 2ч |
| Подъем «елочкой», спуск «плугом». | 3ч |
| Игры и эстафеты на лыжах. | 2ч |
| Прохождение дистанции 1 км. (учет). | 1ч |
| 5 | Подвижные игры | 12 | Игры «К своим флажкам»,  «Два мороза». | 4ч | Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе. |
| Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». | 2ч |
| Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». | 2ч |
| Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». | 2ч |
| Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номеров». | 2ч |
|  | Всего: | 68 |  |  |  |

**Тематическое планирование для учащихся 3 класса**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов** | **Всего часов** | **Из них** | | **Целевые приоритеты воспитания** |
| 1 | Легкая атлетика | 14 | Т. Б. на уроках физкультуры и занятиях легкой атлетикой. | 1ч | Бережно относящийся к физическому здоровью и душевному состоянию своему и других людей. |
| Контрольные тесты. | 1ч |
| Ходьба с изменением длинны и частоты шагов. | 1ч |
| Ходьба через несколько препятствий. | 1ч |
| Бег на короткие дистанции. | 2ч |
| Встречная эстафета. | 1ч |
| Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов. | 2ч |
| Метание в цель с 4-5м. | 2ч |
| Прыжок с места. | 1ч |
| Прыжок с высоты 60см. | 1ч |
| Метание малого мяча с места на заданное расстояние. | 1ч |
| 2 | Кроссовая подготовка | 16 | Равномерный бег(4мин). | 2ч | Выражающий готовность осваивать первоначальные навыки охраны природы, окружающей среды и действовать в окружающей среде в соответствии с экологическими нормами. |
| Равномерный бег(5мин). | 2ч |
| Равномерный бег(6мин). | 2ч |
| Равномерный бег(7мин). | 3ч |
| Равномерный бег(8мин). | 3ч |
| Равномерный бег(9мин). | 1ч |
| Чередование ходьбы и бега | 1ч |
| Преодоление препятствий. | 1ч |
| Кросс(1км). | 1ч |
| 3 | Гимнастика | 12 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Перекаты в группировке с последующей опорой рук за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. | 2ч | Проявляющий уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам своего труда и других людей, прошлых поколений. |
| Построение в две шеренги. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре на гимнастической скамейке. | 2ч |
| Перестроения. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. | 2ч |
| Перестроения. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Упражнения в упоре лежа и на коленях и на гимнастической скамейке. | 2ч |
| Ходьба приставными шагами по бревну (*высота до 1м*). Передвижения по диагонали, противоходом, «змейкой». | 2ч |
| Передвижения. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. | 2ч |
| 4 | Лыжная подготовка | 14 | Вводный инструктаж на рабочем месте. Т.Б. при занятиях лыжной подготовкой. | 1ч | Бережно относящийся к физическому здоровью и душевному состоянию своему и других людей.  Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе. |
| Повороты на месте, вокруг носков лыж, передвижение ступающим шагом. | 2ч |
| Передвижение скользящим шагом без палок, прохождение дистанции до 1км. | 2ч |
| Спуск со склона в низкой стойке, прохождение дистанции до 1,5км. | 2ч |
| Подъем на склон наискось, прохождение дистанции до 2км. | 2ч |
| Подъем на склон «лесенкой», прохождение дистанции до 2,5км. | 2ч |
| Торможение «плугом», «полуплугом». | 2ч |
| Прохождение дистанции 1 км. (учет). | 1ч |
| 5 | Подвижные игры | 12 | Игры «Заяц без логова», «Удочка». | 3ч | Выражающий познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании. |
| Игры «Кто обгонит»,  «Через кочки и пенечки». | 2ч |
| Игры «Наступление»,  «Метко в цель». | 2ч |
| Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». | 1ч |
| Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». | 1ч |
| Игры «Кто дальше бросит»,  «Волк во рву». | 1ч |
| Игры «Пустое место», «К своим флажкам». | 1ч |
| Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». | 1ч |
|  | Всего: | 68 |  |  |  |

**Тематическое планирование для учащихся 4 класса**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов** | **Всего часов** | **Из них** | | **Целевые приоритеты воспитания** |
| 1 | Легкая атлетика | 14 | Т. Б. на уроках физкультуры и занятиях легкой атлетикой. | 1ч | Бережно относящийся к физическому здоровью и душевному состоянию своему и других людей. |
| Контрольные тесты. | 1ч |
| Ходьба с изменением длины и частоты шагов. | 1ч |
| Бег с заданным темпом и скоростью. | 1ч |
| Встречная эстафета. | 2ч |
| Бег на скорость в заданном коридоре. | 1ч |
| Бег на короткие дистанции. | 2ч |
| Прыжок в длину способом «согнув ноги». | 2ч |
| Тройной прыжок с места. | 1ч |
| Метание малого мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. | 2ч |
| 2 | Кроссовая подготовка | 16 | Равномерный бег(5мин). | 2ч | Выражающий готовность осваивать первоначальные навыки охраны природы, окружающей среды и действовать в окружающей среде в соответствии с экологическими нормами. |
| Равномерный бег(6мин). | 2ч |
| Равномерный бег(7мин). | 2ч |
| Равномерный бег(8мин). | 3ч |
| Равномерный бег(9мин). | 3ч |
| Чередование ходьбы и бега | 3ч |
| Кросс(1км). | 1ч |
| 3 | Гимнастика | 12 | Инструктаж по ТБ. ОРУ.  Кувырок вперед, кувырок назад. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. | 1ч | Проявляющий уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам своего труда и других людей, прошлых поколений. |
| Кувырок вперед, кувырок назад.  Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну. | 2ч |
| Мост (*с помощью и самостоятельно*). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну. | 2ч |
| Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. | 1ч |
| На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. | 2ч |
| Перелезание через препятствия. Лазание по гимнастической скамейке. | 2ч |
| Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. | 2ч |
| 4 | Лыжная подготовка | 14 | Вводный инструктаж на рабочем месте. Т.Б. при занятиях лыжной подготовкой. Спуск со склона в средней стойке, торможение «плугом». | 3ч | Бережно относящийся к физическому здоровью и душевному состоянию своему и других людей.  Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе. |
| Попеременный двухшажный ход с палками, преодоление ворот при спуске. | 2ч |
| Одновременный двухшажный ход,  поворот переступанием в движении. | 2ч |
| Подъем на склон «полуелочкой»,  спуск со склона в низкой стойке. | 2ч |
| Передвижение в медленном темпе по дистанции до 2.5км. | 2ч |
| Одновременный бесшажный ход. | 2ч |
| Прохождение дистанции 1км. на время. Соревнования. Игры. | 1ч |
| 5 | Подвижные игры | 12 | Игры «Космонавты»,  «Разведчики и часовые». | 3ч | Выражающий познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании. |
| Игра «Парашютисты». | 1ч |
| Игры «Белые медведи», «Космонавты». | 1ч |
| Игры «Прыжки по полосам»,  «Волк во рву». | 1ч |
| Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». | 1ч |
| Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». | 1ч |
| Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». | 2ч |
| Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». | 1ч |
| Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». | 1ч |
|  | Всего: | 68 |  |  |  |

***МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №56» г. Брянска***

**Утверждаю Согласовано Рассмотрено**

**И.О. директор школы Зам. директора по УВР на заседании Л.В. Воротынцев Л.В. Воротынцева Рук. МО Ю.Р. Курнышова**

**Протокол №**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ------------------------------- -----------------------------------**

**«301» августа 2023 «29» августа 2023 «28» августа 2023**

**Календарно-тематическое планирование**

**учебного материала**

**на 2023 /2024 учебный год**

***Учитель: Воинов Андрей Владимирович***

***Предмет: физическая культура***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **1 «А»** | |
| **Программа**  *(автор, издательство,*  *год издания)* | Концепция УМК «Школа России».  Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/В.И.Лях. -М.: Просвещение , 2011. | |
| **Учебник**  *(автор, издательство, год издания)* | Лях В.И. Физическая культура.1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2011. | |
| **Количество часов в неделю, за год** | **Неделя**  **2 часа** | **Год**  **66 часов** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Дата проведения** | | **Название темы урока** | **Д/З** |
| **план** | **факт** |
| 1 | 5.09 |  | Т.Б. на уроках физической культуры, на занятиях л/а. |  |
| 2 | 7.09 |  | Контрольные тесты. |  |
| **Легкая атлетика 7часов.** | | | | |
| 3 | 12.09 |  | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением(30м).  Игра «Вызов номера». |  |
| 4 | 14.09 |  | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Бег с ускорением(30м,60м). Игра «Гуси-лебеди». |  |
| 5 | 19.09 |  | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60м). ОРУ. Игра «Вызов номера». РДК – скоростных. |  |
| 6 | 21.09 |  | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Игра «Зайцы в огороде». РДК – скоростно-силовых. |  |
| 7 | 26.09 |  | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. Игра «Лисы и куры». ОРУ. |  |
| 8 | 28.09 |  | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Игра «Попади в мяч». ОРУ. |  |
| 9 | 3.10 |  | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит». РДК – скоростно-силовых. |  |
| **Кроссовая подготовка 9 часов.** | | | | |
| 10 | 5.10 |  | Равномерный бег(3мин). Чередование ходьбы и бега (Б-50м, Х-100м). Игра «Пятнашки». ОРУ.  РДК – выносливости. |  |
| 11 | 10.10 |  | Равномерный бег(4мин). Чередование ходьбы и бега (Б-50м, Х-100м). Игра «Горелки». ОРУ.  РДК – выносливости. |  |
| 12 | 12.10 |  | Равномерный бег(5мин). Чередование ходьбы и бега (Б-50м, Х-100м). Игра «Третий лишний». ОРУ.  РДК – выносливости. |  |
| 13 | 17.10 |  | Равномерный бег(5мин). Чередование ходьбы и бега (Б-50м, Х-100м). Игра «Третий лишний». ОРУ.  РДК – выносливости. |  |
| 14 | 19.10 |  | Равномерный бег(6мин). Чередование ходьбы и бега (Б-50м, х-100м). Игра «Октябрята».  РДК – выносливости |  |
| 15 | 24.10 |  | Равномерный бег(6мин). Чередование ходьбы и бега (Б-50м, х-100м). Игра «Октябрята».  РДК – выносливости |  |
| 16 | 26.10 |  | Равномерный бег(7мин). Чередование ходьбы и бега (Б-50м, х-100м). ОРУ. Игра «Конники-спортсмены». |  |
| 17 | 7.11 |  | Равномерный бег(7мин). Чередование ходьбы и бега (Б-50м, х-100м). ОРУ. Игра «Конники-спортсмены». |  |
| 18 | 9.11 |  | Равномерный бег(8мин). Чередование ходьбы и бега (Б-50м, Х-100м). Игра «Гуси-лебеди». ОРУ.  РДК – выносливости. |  |
| **Гимнастика 12 часов.** | | | | |
| 19 | 14.11 |  | Т.Б. на занятиях гимнастикой. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.  Игра «Пройти бесшумно». РДК - координации. |  |
| 20 | 16.11 |  | Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». РДК – координации. |  |
| 21 | 21.11 |  | Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». РДК – координации. |  |
| 22 | 23.11 |  | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в сторону руки. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. |  |
| 23 | 28.11 |  | Размыкание на вытянутые в сторону руки. Повороты направо, налево. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись». |  |
| 24 | 30.11 |  | «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мяч. Подвижные игры. РДК – координации. |  |
| 25 | 5.12 |  | «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мяч. Подвижные игры. РДК – координации. |  |
| 26 | 7.12 |  | «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мяч. Подвижные игры. РДК – координации. |  |
| 27 | 12.12 |  | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». |  |
| 28 | 14.12 |  | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка».  РДК – силовых. |  |
| 29 | 19.12 |  | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через гору матов. Игра «Светофор». РДК – силовых. |  |
| 30 | 21.12 |  | Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через гору матов.  Игра «Три движения». РДК – силовых. |  |
| **Подвижные игры 2 часа.** | | | | |
| 31 | 26.12 |  | Т.Б. при занятиях подвижными играми. ОРУ.  Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.  РДК – скоростно-силовых. |  |
| 32 | 28.12 |  | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. РДК – скоростно-силовых. |  |
| **Лыжная подготовка 12 часов.** | | | | |
| 33 | 11.01 |  | Вводный инструктаж на рабочем месте. Т.Б. при занятиях лыжной подготовкой.  Построение с лыжами в руках в шеренгу. Укладка лыж, надевание креплений. Прохождение в медленном темпе до 1 км. |  |
| 34 | 16.01 |  | Построение с лыжами в руках в шеренгу. Укладка лыж, надевание креплений. Ступающий шаг. Прохождение в медленном темпе до 1 км. |  |
| 35 | 18.01 |  | Построение с лыжами в руках в шеренгу. Укладка лыж, надевание креплений. Ступающий шаг. Прохождение в медленном темпе до 1 км. |  |
| 36 | 23.01 |  | Повороты, переступая на месте. Передвижение скользящим шагом. Прохождение дистанции 1 км. |  |
| 37 | 25.01 |  | Повороты, переступая на месте. Передвижение скользящим шагом. Прохождение в дистанции 1 км. |  |
| 38 | 30.01 |  | Повороты, переступая на месте. Передвижение скользящим шагом без палок. Прохождение дистанции 1 км. |  |
| 39 | 1.02 |  | Повороты, переступая на месте. Передвижение скользящим шагом без палок. Прохождение дистанции 1 км. |  |
| 40 | 6.02 |  | Передвижение скользящим шагом без палок. Подъем на склон ступающим шагом. Прохождение в медленном темпе до 1 км. |  |
| 41 | 8.02 |  | Передвижение скользящим шагом без палок. Подъем на склон ступающим шагом. Прохождение в медленном темпе до 1 км. |  |
| 42 | 20.02 |  | Подъем на склон ступающим шагом. Спуск в низкой стойке без палок. дистанции 1 км. |  |
| 43 | 22.02 |  | Подъем на склон ступающим шагом. Спуск в низкой стойке без палок. Прохождение в медленном темпе |  |
| 44 | 27.02 |  | Прохождение дистанции 500 метров на время. Соревнования, эстафеты, игры на лыжах. |  |
| **Подвижные игры 8 часов.** | | | | |
| 45 | 29.02 |  | Т.Б. при занятиях подвижными играми. ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. РДК – скоростно-силовых. |  |
| 46 | 5.03 |  | ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. РДК скоростно-силовых. |  |
| 47 | 7.03 |  | ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. РДК скоростно-силовых. |  |
| 48 | 12.03 |  | ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. РДК – скоростно-силовых. |  |
| 49 | 14.03 |  | ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. РДК – скоростно-силовых. |  |
| 50 | 19.03 |  | ОРУ. Игры «Осада города», «Ночная охота». Эстафеты. РДК – скоростно-силовых. |  |
| 51 | 21.03 |  | ОРУ. Игры «Осада города», «Ночная охота». Эстафеты. РДК – скоростно-силовых. |  |
| 52 | 2.04 |  | ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. РДК – скоростно-силовых. |  |
| **Кроссовая подготовка 7 часов.** | | | | |
| 53 | 4.04 |  | Т.Б. при занятиях легкой атлетикой. Равномерный бег(3мин). Чередование ходьбы и бега (Б-50м,  Х-100м). Игра «Пятнашки». ОРУ.  РДК – выносливости. |  |
| 54 | 9.04 |  | Равномерный бег(4мин). Чередование ходьбы и бега (Б-50м, Х-100м). Игра «Октябрята». ОРУ.  РДК – выносливости. |  |
| 55 | 11.04 |  | Равномерный бег(4мин). Чередование ходьбы и бега (Б-50м, Х-100м). Игра «Октябрята». ОРУ.  РДК – выносливости. |  |
| 56 | 16.04 |  | Равномерный бег(6мин). Чередование ходьбы и бега (Б-50м, х-100м). Игра «Два мороза». ОРУ.  РДК – выносливости. |  |
| 57 | 18.04 |  | Равномерный бег(6мин). Чередование ходьбы и бега (Б-50м, х-100м). Игра «Два мороза». ОРУ.  РДК – выносливости. |  |
| 58 | 20.04 |  | Равномерный бег(7мин). Чередование ходьбы и бега (Б-50м, х-100м). Игра «Третий лишний». ОРУ.  РДК – выносливости. |  |
| 59 | 23.04 |  | Равномерный бег(7мин). Чередование ходьбы и бега (Б-50м, х-100м). Игра «Третий лишний». ОРУ.  РДК – выносливости. |  |
| **Легкая атлетика 7 часов.** | | | | |
| 60 | 25.04 |  | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30м). ОРУ. РДК – скоростных. |  |
| 61 | 2.05 |  | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60м). Игра «День и ночь». Эстафеты. РДК – скоростных. |  |
| 62 | 7.05 |  | Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ.  Игра «Парашютисты». |  |
| 63 | 14.05 |  | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ.  Игра «Кузнечики». |  |
| 64 | 16.05 |  | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ.  Игра «Прыжок за прыжком». |  |
| 65 | 18.05 |  | Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. ОРУ. Игра «Попади в цель». Эстафеты.  РДК – скоростно - силовых. |  |
| 66 | 21.05 |  | ОРУ. Метание набивного мяча из различных положений. Игра «Защита укреплений». Эстафеты. РДК – скоростно-силовых. |  |

***МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №56» г. Брянска***

**Утверждаю Согласовано Рассмотрено**

**И.О. директор школы Зам. директора по УВР на заседании Л.В. Воротынцев Л.В. Воротынцева Рук. МО Ю.Р. Курнышова**

**Протокол №**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ------------------------------- -----------------------------------**

**«301» августа 2023 «29» августа 2023 «28» августа 2023**

**Календарно-тематическое планирование**

**учебного материала**

**на 2023 /2024 учебный год**

***Учитель: Воинов Андрей Владимирович***

***Предмет: физическая культура***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **1 «Б»** | |
| **Программа**  *(автор, издательство,*  *год издания)* | Концепция УМК «Школа России».  Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/В.И.Лях. -М.: Просвещение , 2011. | |
| **Учебник**  *(автор, издательство, год издания)* | Лях В.И. Физическая культура.1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2011. | |
| **Количество часов в неделю, за год** | **Неделя**  **2 часа** | **Год**  **66 часов** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Дата проведения** | | **Название темы урока** | **Д/З** |
| **план** | **факт** |
| 1 | 4.09 |  | Т.Б. на уроках физической культуры, на занятиях л/а. |  |
| 2 | 7.09 |  | Контрольные тесты. |  |
| **Легкая атлетика 7часов.** | | | | |
| 3 | 11.09 |  | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением(30м).  Игра «Вызов номера». |  |
| 4 | 14.09 |  | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Бег с ускорением(30м,60м). Игра «Гуси-лебеди». |  |
| 5 | 18.09 |  | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60м). ОРУ. Игра «Вызов номера». РДК – скоростных. |  |
| 6 | 21.09 |  | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Игра «Зайцы в огороде». РДК – скоростно-силовых. |  |
| 7 | 25.09 |  | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. Игра «Лисы и куры». ОРУ. |  |
| 8 | 28.09 |  | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Игра «Попади в мяч». ОРУ. |  |
| 9 | 2.10 |  | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит». РДК – скоростно-силовых. |  |
| **Кроссовая подготовка 9 часов.** | | | | |
| 10 | 5.10 |  | Равномерный бег(3мин). Чередование ходьбы и бега (Б-50м, Х-100м). Игра «Пятнашки». ОРУ.  РДК – выносливости. |  |
| 11 | 9.10 |  | Равномерный бег(4мин). Чередование ходьбы и бега (Б-50м, Х-100м). Игра «Горелки». ОРУ.  РДК – выносливости. |  |
| 12 | 12.10 |  | Равномерный бег(5мин). Чередование ходьбы и бега (Б-50м, Х-100м). Игра «Третий лишний». ОРУ.  РДК – выносливости. |  |
| 13 | 16.10 |  | Равномерный бег(5мин). Чередование ходьбы и бега (Б-50м, Х-100м). Игра «Третий лишний». ОРУ.  РДК – выносливости. |  |
| 14 | 19.10 |  | Равномерный бег(6мин). Чередование ходьбы и бега (Б-50м, х-100м). Игра «Октябрята».  РДК – выносливости |  |
| 15 | 23.10 |  | Равномерный бег(6мин). Чередование ходьбы и бега (Б-50м, х-100м). Игра «Октябрята».  РДК – выносливости |  |
| 16 | 26.10 |  | Равномерный бег(7мин). Чередование ходьбы и бега (Б-50м, х-100м). ОРУ. Игра «Конники-спортсмены». |  |
| 17 | 9.11 |  | Равномерный бег(7мин). Чередование ходьбы и бега (Б-50м, х-100м). ОРУ. Игра «Конники-спортсмены». |  |
| 18 | 13.11 |  | Равномерный бег(8мин). Чередование ходьбы и бега (Б-50м, Х-100м). Игра «Гуси-лебеди». ОРУ.  РДК – выносливости. |  |
| **Гимнастика 12 часов.** | | | | |
| 19 | 16.11 |  | Т.Б. на занятиях гимнастикой. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.  Игра «Пройти бесшумно». РДК - координации. |  |
| 20 | 20.11 |  | Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». РДК – координации. |  |
| 21 | 23.11 |  | Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». РДК – координации. |  |
| 22 | 27.11 |  | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в сторону руки. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. |  |
| 23 | 30.11 |  | Размыкание на вытянутые в сторону руки. Повороты направо, налево. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись».  РДК – координации. |  |
| 24 | 4.12 |  | «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мяч. Подвижные игры. РДК – координации. |  |
| 25 | 7.12 |  | «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мяч. Подвижные игры. РДК – координации. |  |
| 26 | 11.12 |  | «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мяч. Подвижные игры. РДК – координации. |  |
| 27 | 14.12 |  | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». |  |
| 28 | 18.12 |  | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». |  |
| 29 | 21.12 |  | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через гору матов. Игра «Светофор». РДК – силовых. |  |
| 30 | 23.12 |  | Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через гору матов.  Игра «Три движения». РДК – силовых. |  |
| **Подвижные игры 2 часа.** | | | | |
| 31 | 25.12 |  | Т.Б. при занятиях подвижными играми. ОРУ.  Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.  РДК – скоростно-силовых. |  |
| 32 | 28.12 |  | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. РДК – скоростно-силовых. |  |
| **Лыжная подготовка 12 часов.** | | | | |
| 33 | 11.01 |  | Вводный инструктаж на рабочем месте. Т.Б. при занятиях лыжной подготовкой.  Построение с лыжами в руках в шеренгу. Укладка лыж, надевание креплений. Прохождение в медленном темпе до 1 км. |  |
| 34 | 15.01 |  | Построение с лыжами в руках в шеренгу. Укладка лыж, надевание креплений. Ступающий шаг. Прохождение в медленном темпе до 1 км. |  |
| 35 | 18.01 |  | Построение с лыжами в руках в шеренгу. Укладка лыж, надевание креплений. Ступающий шаг. Прохождение в медленном темпе до 1 км. |  |
| 36 | 22.01 |  | Повороты, переступая на месте. Передвижение скользящим шагом. Прохождение дистанции 1 км. |  |
| 37 | 25.01 |  | Повороты, переступая на месте. Передвижение скользящим шагом. Прохождение дистанции 1 км. |  |
| 38 | 29.01 |  | Повороты, переступая на месте. Передвижение скользящим шагом без палок. Прохождение дистанции 1 км. |  |
| 39 | 1.02 |  | Повороты, переступая на месте. Передвижение скользящим шагом без палок. Прохождение в медленном темпе до 1 км. |  |
| 40 | 5.02 |  | Передвижение скользящим шагом без палок. Подъем на склон ступающим шагом. Прохождение в медленном темпе до 1 км. |  |
| 41 | 8.02 |  | Передвижение скользящим шагом без палок. Подъем на склон ступающим шагом. Прохождение в медленном темпе до 1 км. |  |
| 42 | 19.02 |  | Подъем на склон ступающим шагом. Спуск в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км. |  |
| 43 | 22.02 |  | Подъем на склон ступающим шагом. Спуск в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км. |  |
| 44 | 26.02 |  | Прохождение дистанции 500 метров на время. Соревнования, эстафеты, игры на лыжах. |  |
| **Подвижные игры 8 часов.** | | | | |
| 45 | 29.02 |  | Т.Б. при занятиях подвижными играми. ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. РДК – скоростно-силовых. |  |
| 46 | 4.03 |  | ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. РДК скоростно-силовых. |  |
| 47 | 7.03 |  | ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. РДК скоростно-силовых. |  |
| 48 | 11.03 |  | ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. РДК – скоростно-силовых. |  |
| 49 | 14.03 |  | ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. РДК – скоростно-силовых. |  |
| 50 | 18.03 |  | ОРУ. Игры «Осада города», «Ночная охота». Эстафеты. РДК – скоростно-силовых. |  |
| 51 | 21.03 |  | ОРУ. Игры «Осада города», «Ночная охота». Эстафеты. РДК – скоростно-силовых. |  |
| 52 | 1.04 |  | ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. РДК – скоростно-силовых. |  |
| **Кроссовая подготовка 7 часов.** | | | | |
| 53 | 4.04 |  | Т.Б. при занятиях легкой атлетикой. Равномерный бег(3мин). Чередование ходьбы и бега (Б-50м,  Х-100м). Игра «Пятнашки». ОРУ.  РДК – выносливости. |  |
| 54 | 8.04 |  | Равномерный бег(4мин). Чередование ходьбы и бега (Б-50м, Х-100м). Игра «Октябрята». ОРУ.  РДК – выносливости. |  |
| 55 | 11.04 |  | Равномерный бег(4мин). Чередование ходьбы и бега (Б-50м, Х-100м). Игра «Октябрята». ОРУ.  РДК – выносливости. |  |
| 56 | 15.04 |  | Равномерный бег(6мин). Чередование ходьбы и бега (Б-50м, х-100м). Игра «Два мороза». ОРУ.  РДК – выносливости. |  |
| 57 | 18.04 |  | Равномерный бег(6мин). Чередование ходьбы и бега (Б-50м, х-100м). Игра «Два мороза». ОРУ.  РДК – выносливости. |  |
| 58 | 22.04 |  | Равномерный бег(7мин). Чередование ходьбы и бега (Б-50м, х-100м). Игра «Третий лишний». ОРУ.  РДК – выносливости. |  |
| 59 | 25.04 |  | Равномерный бег(7мин). Чередование ходьбы и бега (Б-50м, х-100м). Игра «Третий лишний». ОРУ.  РДК – выносливости. |  |
| **Легкая атлетика 7 часов.** | | | | |
| 60 | 27.04 |  | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30м). ОРУ. РДК – скоростных. |  |
| 61 | 2.05 |  | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60м). Игра «День и ночь». Эстафеты. РДК – скоростных. |  |
| 62 | 6.05 |  | Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ.  Игра «Парашютисты». |  |
| 63 | 13.05 |  | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ.  Игра «Кузнечики». |  |
| 64 | 16.05 |  | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ.  Игра «Прыжок за прыжком». |  |
| 65 | 18.05 |  | Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. ОРУ. Игра «Попади в цель». Эстафеты.  РДК – скоростно - силовых. |  |
| 66 | 20.05 |  | ОРУ. Метание набивного мяча из различных положений. Игра «Защита укреплений». Эстафеты. РДК – скоростно-силовых. |  |

***МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №56» г. Брянска***

**Утверждаю Согласовано Рассмотрено**

**И.О. директор школы Зам. директора по УВР на заседании Л.В. Воротынцев Л.В. Воротынцева Рук. МО Ю.Р. Курнышова**

**Протокол №**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ------------------------------- -----------------------------------**

**«301» августа 2023 «29» августа 2023 «28» августа 2023**

**Календарно-тематическое планирование**

**учебного материала**

**на 2023 /2024 учебный год**

***Учитель: Воинов Андрей Владимирович***

***Предмет: физическая культура***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **2 «А»** | |
| **Программа**  *(автор, издательство,*  *год издания)* | Концепция УМК «Школа России».  Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/В.И.Лях. -М.: Просвещение , 2011. | |
| **Учебник**  *(автор, издательство, год издания)* | Лях В.И. Физическая культура.1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2011. | |
| **Количество часов в неделю, за год** | **Неделя**  **2 часа** | **Год**  **68 часов** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Дата проведения** | | **Название темы урока** | **Д/З** |
| **план** | **факт** |
| 1 | 4.09 |  | Т.Б. на уроках физической культуры, на занятиях легкой атлетики. | ком № 1 |
| 2 | 6.09 |  | Контрольные тесты. | ком № 1 |
| **Легкая атлетика 7часов.** | | | | |
| 3 | 11.09 |  | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением(30м). Челночный бег. РДК - скоростных способностей. Игры. | ком № 1 |
| 4 | 13.09 |  | Бег с ускорением(30м). Ходьба с преодолением препятствий. РДК - координационных способностей. | ком № 1 |
| 5 | 18.09 |  | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением(60м). Игра «Вызов номеров». РДК – скоростных способностей. | ком № 1 |
| 6 | 20.09 |  | Прыжки с поворотом на 180\*. Прыжок с места. ОРУ. Игра« К своим флажкам». Эстафеты. | ком № 1 |
| 7 | 25.09 |  | Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов. ОРУ. Челночный бег. Игра « К своим флажкам».  РДК – скоростных способностей. | ком № 2 |
| 8 | 27.09 |  | Метание малого мяча в горизонтальную цель(2х2м) с расстояния 4-5м. ОРУ. Эстафеты.  РДК – скоростно-силовых способностей. | ком № 2 |
| 9 | 2.10 |  | Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. РДК – скоростно-силовых способностей. | ком № 2 |
| **Кроссовая подготовка 9 часов.** | | | | |
| 10 | 4.10 |  | Равномерный бег(3мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий.  РДК – выносливости. Игра «Третий лишний». | ком № 2 |
| 11 | 9.10 |  | Равномерный бег(4мин). ОРУ. Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега. Игра | ком № 2 |
| 12 | 11.10 |  | Равномерный бег(5мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега. РДК - выносливости. Игра «Пустое место». | ком № 2 |
| 13 | 16.10 |  | Равномерный бег(6мин). Преодоление препятствий. ОРУ. Чередование ходьбы и бега.  РДК – выносливости. Игра «Салки с выручкой». | ком № 3 |
| 14 | 18.10 |  | Равномерный бег(7мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий. Игра «Рыбаки и рыбки». | ком № 3 |
| 15 | 23.10 |  | Равномерный бег(7мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий. Игра «Рыбаки и рыбки». | ком № 3 |
| 16 | 25.10 |  | Равномерный бег(8мин). ОРУ. Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега.  РДК – выносливости. Игра «День и ночь». | ком № 3 |
| 17 | 8.11 |  | Равномерный бег(8мин). ОРУ. Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега.  РДК – выносливости. Игра «День и ночь». | ком № 3 |
| 18 | 13.11 |  | Равномерный бег(9мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий.  Игра «Команда быстроногих». | ком № 3 |
| **Гимнастика 12 часов.** | | | | |
| 19 | 15.11 |  | Т.Б. на занятиях гимнастикой. ОРУ. Кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги. Кувырок в сторону. Игра «Запрещенное движение».  РДК - координационных способностей. | ком № 4 |
| 20 | 20.11 |  | Перестроения. ОРУ. Из стойки на лопатках согнув ноги, перекат назад в упор присев. Игра «Фигуры», «Светофор». РДК – координационных способностей. | ком № 4 |
| 21 | 22.11 |  | Перестроения. ОРУ. Из стойки на лопатках согнув ноги, перекат назад в упор присев. Игра «Фигуры», «Светофор». РДК – координационных способностей. | ком № 4 |
| 22 | 27.11 |  | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. ОРУ. Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал», «Змейка». РДК – силовых способностей. | ком № 4 |
| 23 | 29.11 |  | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. ОРУ. Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал», «Змейка». РДК – силовых способностей. | ком № 4 |
| 24 | 4.12 |  | ОРУ. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Висы на согнутых руках. Подтягивание в висе.  Подвижные игры. | ком № 4 |
| 25 | 6.12 |  | ОРУ. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Висы на согнутых руках. Подтягивание в висе. | ком № 5 |
| 26 | 11.12 |  | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе. Подвижные игры. РДК координационных. | ком № 5 |
| 27 | 13.12 |  | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе. Подвижные игры. РДК координационных. | ком № 5 |
| 28 | 18.12 |  | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе. Подвижные игры. РДК координационных. | ком № 5 |
| 29 | 20.12 |  | Перешагивание через мячи. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через препятствие. | ком № 5 |
| 30 | 23.12 |  | Перешагивание через мячи. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через препятствие. | ком № 5 |
| **Подвижные игры 2 часа.** | | | | |
| 31 | 25.12 |  | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. РДК - скоростно-силовых. | ком № 6 |
| 32 | 27.12 |  | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. РДК - скоростно-силовых. | ком № 6 |
| **Лыжная подготовка 14 часов.** | | | | |
| 33 | 10.01 |  | Вводный инструктаж на рабочем месте. Т.Б. при занятиях лыжной подготовкой. Передвижение  ступающим шагом, прохождение в медленном темпе дистанции до 1 км. Игры. | ком № 6 |
| 34 | 15.01 |  | Передвижение ступающим шагом, прохождение в медленном темпе дистанции до 1 км. Игры,эстафеты. | ком № 6 |
| 35 | 17.01 |  | Передвижение скользящим шагом, прохождение до 1км. Эстафеты, соревнования. | ком № 6 |
| 36 | 22.01 |  | Передвижение скользящим шагом, прохождение до 1км. Эстафеты, соревнования. | ком № 6 |
| 37 | 24.01 |  | Спуск с уклона, подъем ступающим шагом. Игры. | ком № 7 |
| 38 | 29.01 |  | Спуск с уклона, подъем ступающим шагом. Игры. | ком № 7 |
| 39 | 31.01 |  | Передвижение скользящим шагом, подъем ступающим шагом. Эстафеты, игры. | ком № 7 |
| 40 | 5.02 |  | Передвижение скользящим шагом, подъем ступающим шагом. Эстафеты, игры. | ком № 7 |
| 41 | 7.02 |  | Подъем «елочкой», спуск «плугом». Эстафеты, соревнования. | ком № 7 |
| 42 | 12.02 |  | Подъем «елочкой», спуск «плугом». Эстафеты, соревнования. | ком № 7 |
| 43 | 14.02 |  | Подъем «елочкой», спуск «плугом». Эстафеты, соревнования. | ком № 8 |
| 44 | 19.02 |  | Игры и эстафеты на лыжах. | ком № 8 |
| 45 | 21.02 |  | Игры и эстафеты на лыжах. | ком № 8 |
| 46 | 26.02 |  | Прохождение дистанции 1 км. (учет).  Соревнования, игры. | ком № 8 |
| **Подвижные игры 7 часов.** | | | | |
| 47 | 28.02 |  | Т.Б. при занятиях подвижными играми ОРУ.  Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. РДК - скоростно-силовых. | ком № 8 |
| 48 | 4.03 |  | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. РДК - скоростно-силовых. | ком № 8 |
| 49 | 6.03 |  | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. РДК - скоростно-силовых. | ком № 9 |
| 50 | 11.03 |  | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. РДК скоростно-силовых. | ком № 9 |
| 51 | 13.03 |  | ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки».  Эстафеты. РДК скоростно-силовых. | ком № 9 |
| 52 | 18.03 |  | ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. РДК скоростно-силовых. | ком № 9 |
| 53 | 20.03 |  | ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. РДК скоростно-силовых. | ком № 9 |
| 54 | 1.04 |  | ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. РДК скоростно-силовых. | ком № 9 |
| **Кроссовая подготовка 7 часов.** | | | | |
| 55 | 3.04 |  | Т.Б. при занятиях легкой атлетикой. Равномерный бег(3мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий.  РДК - выносливости. Игра «Третий лишний». | ком №10 |
| 56 | 8.04 |  | Равномерный бег(4мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий.  РДК - выносливости. Игра «Третий лишний». | ком №10 |
| 57 | 10.04 |  | Равномерный бег(5-6мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий. Игра «Пятнашки». | ком №10 |
| 58 | 15.04 |  | Равномерный бег(5-6мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий.  Игра «Пятнашки». | ком №10 |
| 59 | 18.04 |  | Равномерный бег(7-8мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий.  Игра «Два мороза». | ком №10 |
| 60 | 22.04 |  | Равномерный бег(7-8мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий.  Игра «Два мороза». | ком №10 |
| 61 | 24.04 |  | Равномерный бег(4мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий.  Игра «Вызов номеров». | ком №11 |
| **Легкая атлетика 7 часов.** | | | | |
| 62 | 27.04 |  | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением(30м). ОРУ. Челночный бег. РДК - скоростных.  Игра «Кто быстрее». | ком №11 |
| 63 | 6.05 |  | Разновидности ходьбы. Преодоление препятствий.  Бег с ускорением(30м). ОРУ.  Игра «Вызов номеров». | ком №11 |
| 64 | 8.05 |  | Прыжки с поворотом на 180\*. Прыжок с места. Челночный бег. Эстафеты. РДК - координации. | ком №11 |
| 65 | 13.05 |  | Прыжок в длину с разбега в 3-5шагов. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег. Игра «Удочка». | ком №11 |
| 66 | 15.05 |  | Прыжок в длину с разбега. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег. Игра «Резиночка».  РДК - скоростных. | ком №11 |
| 67 | 20.05 |  | Метание в вертикальную цель(2х2м) с 4-5м.  Метание набивного мяча. ОРУ.  РДК - скоростно-силовых. | ком №12 |
| 68 | 22.05 |  | Метание малого мяча на дальность. Эстафеты.  РДК – скоростно-силовых. | ком №12 |

***МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №56» г. Брянска***

**Утверждаю Согласовано Рассмотрено**

**И.О. директор школы Зам. директора по УВР на заседании Л.В. Воротынцев Л.В. Воротынцева Рук. МО Ю.Р. Курнышова**

**Протокол №**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ------------------------------- -----------------------------------**

**«301» августа 2023 «29» августа 2023 «28» августа 2023**

**Календарно-тематическое планирование**

**учебного материала**

**на 2023 /2024 учебный год**

***Учитель: Воинов Андрей Владимирович***

***Предмет: физическая культура***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **2 «Б»** | |
| **Программа**  *(автор, издательство,*  *год издания)* | Концепция УМК «Школа России».  Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/В.И.Лях. -М.: Просвещение , 2011. | |
| **Учебник**  *(автор, издательство, год издания)* | Лях В.И. Физическая культура.1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2011. | |
| **Количество часов в неделю, за год** | **Неделя**  **2 часа** | **Год**  **68 часов** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Дата проведения** | | **Название темы урока** | **Д/З** |
| **план** | **факт** |
| 1 | 1.09 |  | Т.Б. на уроках физической культуры, на занятиях легкой атлетики. | ком № 1 |
| 2 | 4.09 |  | Контрольные тесты. | ком № 1 |
| **Легкая атлетика 7часов.** | | | | |
| 3 | 8.09 |  | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением(30м). Челночный бег. РДК - скоростных способностей. Игры. | ком № 1 |
| 4 | 11.09 |  | Бег с ускорением(30м). Ходьба с преодолением препятствий. РДК - координационных способностей. | ком № 1 |
| 5 | 15.09 |  | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением(60м). Игра «Вызов номеров». РДК – скоростных способностей. | ком № 1 |
| 6 | 18.09 |  | Прыжки с поворотом на 180\*. Прыжок с места. ОРУ. Игра« К своим флажкам». Эстафеты. | ком № 1 |
| 7 | 22.09 |  | Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов. ОРУ. Челночный бег. Игра « К своим флажкам».  РДК – скоростных способностей. | ком № 2 |
| 8 | 25.09 |  | Метание малого мяча в горизонтальную цель(2х2м) с расстояния 4-5м. ОРУ. Эстафеты.  РДК – скоростно-силовых способностей. | ком № 2 |
| 9 | 29.09 |  | Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. РДК – скоростно-силовых. сп | ком № 2 |
| **Кроссовая подготовка 9 часов.** | | | | |
| 10 | 2.10 |  | Равномерный бег(3мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий.  РДК – выносливости. Игра «Третий лишний». | ком № 2 |
| 11 | 6.10 |  | Равномерный бег(4мин). ОРУ. Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега.  Игра «Пятнашки». | ком № 2 |
| 12 | 9.10 |  | Равномерный бег(5мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега. РДК - выносливости. Игра «Пустое место». | ком № 2 |
| 13 | 13.10 |  | Равномерный бег(6мин). Преодоление препятствий. ОРУ. Чередование ходьбы и бега.  РДК – выносливости. Игра «Салки с выручкой». | ком № 2 |
| 14 | 16.10 |  | Равномерный бег(7мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий. Игра «Рыбаки и рыбки». | ком № 3 |
| 15 | 20.10 |  | Равномерный бег(7мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий. Игра «Рыбаки и рыбки». | ком № 3 |
| 16 | 23.10 |  | Равномерный бег(8мин). ОРУ. Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега.  РДК – выносливости. Игра «День и ночь». | ком № 3 |
| 17 | 27.10 |  | Равномерный бег(8мин). ОРУ. Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега.  РДК – выносливости. Игра «День и ночь». | ком № 3 |
| 18 | 10.11 |  | Равномерный бег(9мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий.  Игра «Команда быстроногих». | ком № 3 |
| **Гимнастика 12 часов.** | | | | |
| 19 | 13.11 |  | Т.Б. на занятиях гимнастикой. ОРУ. Кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги. Кувырок в сторону. Игра «Запрещенное движение».  РДК - координационных способностей. | ком № 4 |
| 20 | 17.11 |  | Перестроения. ОРУ. Из стойки на лопатках согнув ноги, перекат назад в упор присев. Игра «Фигуры», «Светофор». РДК – координационных способностей. | ком № 4 |
| 21 | 20.11 |  | Перестроения. ОРУ. Из стойки на лопатках согнув ноги, перекат назад в упор присев. Игра «Фигуры», «Светофор». РДК – координационных способностей. | ком № 4 |
| 22 | 24.11 |  | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. ОРУ. Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал», «Змейка». РДК – силовых способностей. | ком № 4 |
| 23 | 27.11 |  | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. ОРУ. Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал», «Змейка». РДК – силовых способностей. | ком № 4 |
| 24 | 1.12 |  | ОРУ. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Висы на согнутых руках. Подтягивание в висе.  Подвижные игры. | ком № 4 |
| 25 | 4.12 |  | ОРУ. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Висы на согнутых руках. Подтягивание в висе. | ком № 5 |
| 26 | 8.12 |  | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе. Подвижные игры. РДК – координационных. | ком № 5 |
| 27 | 11.12 |  | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе. Подвижные игры. РДК – координационных. | ком № 5 |
| 28 | 15.12 |  | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе. Подвижные игры. РДК – координационных. | ком № 5 |
| 29 | 18.12 |  | Перешагивание через мячи. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через препятствие. | ком № 5 |
| 30 | 22.12 |  | Перешагивание через мячи. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через препятствие. | ком № 5 |
| **Подвижные игры 2 часа.** | | | | |
| 31 | 25.12 |  | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. РДК - скоростно-силовых. | ком № 6 |
| 32 | 29.12 |  | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. РДК - скоростно-силовых. | ком № 6 |
| **Лыжная подготовка 14 часов.** | | | | |
| 33 | 12.01 |  | Вводный инструктаж на рабочем месте. Т.Б. при занятиях лыжной подготовкой. Передвижение  ступающим шагом, прохождение в медленном темпе дистанции до 1 км. Игры. | ком № 6 |
| 34 | 15.01 |  | Передвижение ступающим шагом, прохождение в медленном темпе дистанции до 1 км.  Игры, эстафеты. | ком № 6 |
| 35 | 19.01 |  | Передвижение скользящим шагом, прохождение до 1км. Эстафеты, соревнования. | ком № 6 |
| 36 | 22.01 |  | Передвижение скользящим шагом, прохождение до 1км. Эстафеты, соревнования. | ком № 6 |
| 37 | 26.01 |  | Спуск с уклона, подъем ступающим шагом. Игры, соревнования. | ком № 7 |
| 38 | 29.01 |  | Спуск с уклона, подъем ступающим шагом. Игры, соревнования. | ком № 7 |
| 39 | 2.02 |  | Передвижение скользящим шагом, подъем ступающим шагом. Эстафеты, игры. | ком № 7 |
| 40 | 5.02 |  | Передвижение скользящим шагом, подъем ступающим шагом. Эстафеты, игры. | ком № 7 |
| 41 | 9.02 |  | Подъем «елочкой», спуск «плугом». Эстафеты, соревнования. | ком № 7 |
| 42 | 12.02 |  | Подъем «елочкой», спуск «плугом». Эстафеты, соревнования. | ком № 7 |
| 43 | 16.02 |  | Подъем «елочкой», спуск «плугом». Эстафеты, соревнования. | ком № 8 |
| 44 | 19.02 |  | Игры и эстафеты на лыжах. | ком № 8 |
| 45 | 26.02 |  | Игры и эстафеты на лыжах. | ком № 8 |
| 46 | 1.03 |  | Прохождение дистанции 1 км. (учет).  Соревнования, игры. | ком № 8 |
| **Подвижные игры 7 часов.** | | | | |
| 47 | 2.03 |  | Т.Б. при занятиях подвижными играми ОРУ.  Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.  РДК - скоростно-силовых. | ком № 8 |
| 48 | 4.03 |  | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. РДК - скоростно-силовых. | ком № 8 |
| 49 | 11.03 |  | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. РДК - скоростно-силовых. | ком № 9 |
| 50 | 15.03 |  | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. РДК скоростно-силовых. | ком № 9 |
| 51 | 16.03 |  | ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки».  Эстафеты. РДК скоростно-силовых. | ком № 9 |
| 52 | 18.04 |  | ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. РДК скоростно-силовых. | ком № 9 |
| 53 | 22.04 |  | ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. РДК скоростно-силовых. | ком № 9 |
| 54 | 1.04 |  | ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. РДК скоростно-силовых. | ком № 9 |
| **Кроссовая подготовка 7 часов.** | | | | |
| 55 | 5.04 |  | Т.Б. при занятиях легкой атлетикой. Равномерный бег(3мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий.  РДК - выносливости. Игра «Третий лишний». | ком №10 |
| 56 | 8.04 |  | Равномерный бег(4мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий.  РДК - выносливости. Игра «Третий лишний». | ком №10 |
| 57 | 12.04 |  | Равномерный бег(5-6мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий. Игра «Пятнашки». | ком №10 |
| 58 | 13.04 |  | Равномерный бег(5-6мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий.  Игра «Пятнашки». | ком №10 |
| 59 | 15.04 |  | Равномерный бег(7-8мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий.  Игра «Два мороза». | ком №10 |
| 60 | 19.04 |  | Равномерный бег(7-8мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий.  Игра «Два мороза». | ком №10 |
| 61 | 22.04 |  | Равномерный бег(4мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий.  Игра «Вызов номеров». | ком №11 |
| **Легкая атлетика 7 часов.** | | | | |
| 62 | 26.04 |  | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением(30м). ОРУ. Челночный бег. РДК - скоростных.  Игра «Кто быстрее». | ком №11 |
| 63 | 27.04 |  | Разновидности ходьбы. Преодоление препятствий.  Бег с ускорением(30м). ОРУ.  Игра «Вызов номеров». | ком №11 |
| 64 | 3.05 |  | Прыжки с поворотом на 180\*. Прыжок с места. Челночный бег. Эстафеты. РДК - координации. | ком №11 |
| 65 | 6.05 |  | Прыжок в длину с разбега в 3-5шагов. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег. Игра «Удочка». | ком №11 |
| 66 | 13.05 |  | Прыжок в длину с разбега. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег. Игра «Резиночка».  РДК - скоростных. | ком №11 |
| 67 | 17.05 |  | Метание в вертикальную цель(2х2м) с 4-5м.  Метание набивного мяча. ОРУ.  РДК - скоростно-силовых. | ком №12 |
| 68 | 20.05 |  | Метание малого мяча на дальность. Эстафеты.  РДК – скоростно-силовых. | ком №12 |

***МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №56» г. Брянска***

**Утверждаю Согласовано Рассмотрено**

**И.О. директор школы Зам. директора по УВР на заседании Л.В. Воротынцев Л.В. Воротынцева Рук. МО Ю.Р. Курнышова**

**Протокол №**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ------------------------------- -----------------------------------**

**«301» августа 2023 «29» августа 2023 «28» августа 2023**

**Календарно-тематическое планирование**

**учебного материала**

**на 2023 /2024 учебный год**

***Учитель: Воинов Андрей Владимирович***

***Предмет: физическая культура***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **3 «А»** | |
| **Программа**  *(автор, издательство,*  *год издания)* | Концепция УМК «Школа России».  Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/В.И.Лях. -М.: Просвещение , 2011. | |
| **Учебник**  *(автор, издательство, год издания)* | Лях В.И. Физическая культура.1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2011. | |
| **Количество часов в неделю, за год** | **Неделя**  **2 часа** | **Год**  **68 часов** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Дата проведения** | | **Название темы урока** | **Д/З** |
| **план** | **факт** |
| 1 | 5.09 |  | Т.Б. на уроках физической культуры, на занятиях л/а. | ком №1 |
| 2 | 6.09 |  | Контрольные тесты. | ком №1 |
| **Легкая атлетика 7часов.** | | | | |
| 3 | 12.09 |  | Ходьба с изменением длинны и частоты шагов. Ходьба через препятствия. ОРУ. Игра «Пустое место». РДК - скоростных. | ком №1 |
| 4 | 13.09 |  | Бег с максимальной скоростью(60м). Ходьба через несколько препятствий. РДК - скоростных. | ком №1 |
| 5 | 19.09 |  | Бег на результат(30,60м).  РДК - скоростных. Игра «Смена сторон». | ком №1 |
| 6 | 20.09 |  | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60см. РДК - скоростно-силовых. | ком №1 |
| 7 | 26.09 |  | Прыжок в длину с разбега (*с зоны отталкивания*). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».  РДК – скоростно - силовых. | ком №2 |
| 8 | 27.09 |  | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5м. Игра «Попади в мяч».  РДК – скоростно-силовых. | ком №2 |
| 9 | 3.10 |  | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5м. Игра «Попади в мяч».  РДК – скоростно-силовых. | ком №2 |
| **Кроссовая подготовка 9 часов.** | | | | |
| 10 | 4.10 |  | Бег(4мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки на марше».  РДК – выносливости. | ком №2 |
| 11 | 10.10 |  | Бег(5мин). Чередование бега и ходьбы.  Преодоление препятствий. Игра «Волк во рву».  РДК – выносливости. | ком №2 |
| 12 | 11.10 |  | Бег(5мин). Чередование бега и ходьбы.  Преодоление препятствий. Игра «Волк во рву».  РДК – выносливости. | ком №2 |
| 13 | 17.10 |  | Бег(6мин). Преодоление препятствий.  Чередование бега и ходьбы. Игра «Два мороза».  РДК – выносливости. | ком №3 |
| 14 | 18.10 |  | Бег(7мин). Чередование бега и ходьбы. Преодоление препятствий. Игра «Рыбаки и рыбки».  РДК - выносливости. | ком №3 |
| 15 | 24.10 |  | Бег(8мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игры «Пробежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». РДК – выносливости. | ком №3 |
| 16 | 25.10 |  | Бег(8мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игры «Пробежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». РДК – выносливости. | ком №3 |
| 17 | 7.11 |  | Бег(9мин). Чередование бега и ходьбы.  Преодоление препятствий. Игра «Гуси-лебеди».  РДК - выносливости. | ком №3 |
| 18 | 8.11 |  | Кросс(1км). Игра «Гуси-лебеди».  РДК – выносливости. | ком №3 |
| **Гимнастика 12 часов.** | | | | |
| 19 | 14.11 |  | Т.Б. на занятиях гимнастикой. ОРУ. Перекаты в группировке с последующей опорой рук за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Подвижные игры.  РДК – координационных способностей | ком №4 |
| 20 | 15.11 |  | ОРУ. Перекаты в группировке с последующей опорой рук за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Подвижные игры. РДК – координационных способностей | ком №4 |
| 21 | 21.11 |  | ОРУ. Перекаты в группировке с последующей опорой рук за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Подвижные игры. РДК – координационных способностей | ком №4 |
| 22 | 22.11 |  | ОРУ. Перекаты в группировке с последующей опорой рук за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Подвижные игры. РДК – координационных способностей | ком №4 |
| 23 | 28.11 |  | ОРУ. Построение в две шеренги. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре на гимнастической скамейке. Игра «Маскировка в колоннах».  РДК – силовых способностей. | ком №4 |
| 24 | 29.11 |  | ОРУ. Построение в две шеренги. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре на гимнастической скамейке. Игра «Маскировка в колоннах».  РДК – силовых способностей. | ком №4 |
| 25 | 5.12 |  | ОРУ. Перестроения. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Игра «Космонавты».  РДК – силовых. | ком №5 |
| 26 | 6.12 |  | ОРУ. Перестроения. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Упражнения в упоре лежа и на коленях и на гимнастической скамейке.  РДК – силовых. Игра «Отгадай чей голосок». | ком №5 |
| 27 | 12.12 |  | ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (*высота до 1м*). Передвижения по диагонали, противоходом, «змейкой». Игра «Не ошибись», «Посадка картофеля». РДК – координации. | ком №5 |
| 28 | 13.12 |  | ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (*высота до 1м*). Передвижения по диагонали, противоходом, «змейкой». Игра «Не ошибись», «Посадка картофеля». РДК – координации. | ком №5 |
| 29 | 19.12 |  | ОРУ. Передвижения. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.  Игра «Резиночка», «Аисты».  РДК – координационных способностей. | ком №5 |
| 30 | 20.12 |  | ОРУ. Передвижения. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.  Игра «Резиночка», «Аисты».  РДК – координационных способностей. | ком №5 |
| **Подвижные игры 2 часа.** | | | | |
| 31 | 26.12 |  | ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. РДК скоростно-силовых. | ком №6 |
| 32 | 27.12 |  | ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит»,  «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.  РДК - скоростно-силовых. | ком №6 |
| **Лыжная подготовка 14 часов.** | | | | |
| 33 | 10.01 |  | Вводный инструктаж на рабочем месте. Т.Б. при занятиях лыжной подготовкой. Повороты на месте, вокруг носков лыж, передвижение ступающим шагом. Игры эстафеты. | ком №6 |
| 34 | 16.01 |  | Повороты на месте, вокруг носков лыж, передвижение ступающим шагом. Игры эстафеты. | ком №6 |
| 35 | 17.01 |  | Повороты на месте, вокруг носков лыж, передвижение ступающим шагом. Игры эстафеты. | ком №6 |
| 36 | 23.01 |  | Передвижение скользящим шагом без палок, прохождение дистанции до 1км.  Эстафеты, соревнования. | ком №6 |
| 37 | 24.01 |  | Передвижение скользящим шагом без палок, прохождение дистанции до 1км.  Эстафеты, соревнования. | ком №7 |
| 38 | 30.01 |  | Спуск со склона в низкой стойке, прохождение дистанции до 1,5км. Игры, соревнования. | ком №7 |
| 39 | 31.01 |  | Спуск со склона в низкой стойке, прохождение дистанции до 1,5км. Игры, соревнования. | ком №7 |
| 40 | 6.02 |  | Подъем на склон наискось, прохождение дистанции до 2км. Игры, эстафеты. | ком №7 |
| 41 | 7.02 |  | Подъем на склон наискось, прохождение дистанции до 2км. Игры, эстафеты. | ком №7 |
| 42 | 13.02 |  | Подъем на склон «лесенкой», прохождение дистанции до 2,5км. Эстафеты, соревнования. | ком №7 |
| 43 | 14.02 |  | Подъем на склон «лесенкой», прохождение дистанции до 2,5км. Эстафеты, соревнования. | ком №8 |
| 44 | 20.02 |  | Торможение «плугом», «полуплугом».  Игры, эстафеты. | ком №8 |
| 45 | 21.02 |  | Торможение «плугом», «полуплугом».  Игры, эстафеты. | ком №8 |
| 46 | 27.02 |  | Прохождение дистанции 1км. на время. Соревнования, игры. | ком №8 |
| **Подвижные игры 8 часов.** | | | | |
| 47 | 28.02 |  | ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. РДК - скоростно-силовых. | ком №8 |
| 48 | 5.03 |  | ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит»,  «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.  РДК - скоростно-силовых. | ком №8 |
| 49 | 6.03 |  | ОРУ с мячами. Игры «Наступление»,  «Метко в цель». Эстафеты с мячами.  РДК - скоростно-силовых. | ком №9 |
| 50 | 12.03 |  | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. РДК - скоростно-силовых. | ком №9 |
| 51 | 13.03 |  | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. | ком №9 |
| 52 | 19.03 |  | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. РДК - скоростно-силовых. | ком №9 |
| 53 | 20.03 |  | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. РДК - скоростно-силовых. | ком №9 |
| 54 | 2.04 |  | ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. РДК - скоростно-силовых. | ком №9 |
| **Кроссовая подготовка 7 часов.** | | | | |
| 55 | 3.04 |  | Бег(4мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки на марше».  РДК - выносливости. | ком№10 |
| 56 | 9.04 |  | Бег(5мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Волк во рву».  РДК - выносливости. | ком№10 |
| 57 | 10.04 |  | Бег(6мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Волк во рву».  РДК - выносливости. | ком№10 |
| 58 | 16.04 |  | Бег(7мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Перебежка с выручкой».  РДК - выносливости. | ком№10 |
| 59 | 17.04 |  | Бег(8мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Перебежка с выручкой».  РДК - выносливости. | ком№10 |
| 60 | 20.04 |  | Бег(8мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Перебежка с выручкой».  РДК - выносливости. | ком№10 |
| 61 | 23.04 |  | Кросс(1км). Игра «Гуси лебеди». Выявление работающих групп мышц. РДК - выносливости. | ком№11 |
| **Легкая атлетика 7 часов.** | | | | |
| 62 | 24.04 |  | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью(60м). | ком№11 |
| 63 | 7.05 |  | Бег на результат(60м). Игра «Смена сторон».  РДК - скоростных. | ком №11 |
| 64 | 8.05 |  | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. РДК- скоростно-силовых. | ком №11 |
| 65 | 14.05 |  | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. РДК - скоростно-силовых. | ком №11 |
| 66 | 15.05 |  | Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». РДК скоростно-силовых. | ком №11 |
| 67 | 21.05 |  | Метание малого мяча с места на дальность.  Метание в цель с 4-5м. РДК - скоростно-силовых. | ком №12 |
| 68 | 22.05 |  | Метание малого мяча на дальность.  Метание набивного мяча. РДК - скоростно-силовых. | ком №12 |

***МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №56» г. Брянска***

**Утверждаю Согласовано Рассмотрено**

**И.О. директор школы Зам. директора по УВР на заседании Л.В. Воротынцев Л.В. Воротынцева Рук. МО Ю.Р. Курнышова**

**Протокол №**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ------------------------------- -----------------------------------**

**«301» августа 2023 «29» августа 2023 «28» августа 2023**

**Календарно-тематическое планирование**

**учебного материала**

**на 2023 /2024 учебный год**

***Учитель: Воинов Андрей Владимирович***

***Предмет: физическая культура***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **3 «Б»** | |
| **Программа**  *(автор, издательство,*  *год издания)* | Концепция УМК «Школа России».  Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/В.И.Лях. -М.: Просвещение , 2011. | |
| **Учебник**  *(автор, издательство, год издания)* | Лях В.И. Физическая культура.1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2011. | |
| **Количество часов в неделю, за год** | **Неделя**  **2 часа** | **Год**  **68 часов** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Дата проведения** | | **Название темы урока** | **Д/З** |
| **план** | **факт** |
| 1 | 5.09 |  | Т.Б. на уроках физической культуры, на занятиях л/а. | ком№1 |
| 2 | 6.09 |  | Контрольные тесты. | ком№1 |
| **Легкая атлетика 7часов.** | | | | |
| 3 | 12.09 |  | Ходьба с изменением длинны и частоты шагов. Ходьба через препятствия. ОРУ. Игра «Пустое место». РДК - скоростных. | ком№1 |
| 4 | 13.09 |  | Бег с максимальной скоростью(60м). Ходьба через несколько препятствий. РДК - скоростных. | ком№1 |
| 5 | 19.09 |  | Бег на результат(30,60м).  РДК - скоростных. Игра «Смена сторон». | ком№1 |
| 6 | 20.09 |  | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60см. РДК - скоростно-силовых. | ком№1 |
| 7 | 26.09 |  | Прыжок в длину с разбега (*с зоны отталкивания*). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».  РДК – скоростно - силовых. | ком№2 |
| 8 | 27.09 |  | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5м. Игра «Попади в мяч».  РДК – скоростно-силовых. | ком№2 |
| 9 | 3.10 |  | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5м. Игра «Попади в мяч».  РДК – скоростно-силовых. | ком№2 |
| **Кроссовая подготовка 9 часов.** | | | | |
| 10 | 4.10 |  | Бег(4мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки на марше».  РДК – выносливости. | ком№2 |
| 11 | 10.10 |  | Бег(5мин). Чередование бега и ходьбы.  Преодоление препятствий. Игра «Волк во рву».  РДК – выносливости. | ком№2 |
| 12 | 11.10 |  | Бег(5мин). Чередование бега и ходьбы.  Преодоление препятствий. Игра «Волк во рву».  РДК – выносливости. | ком№2 |
| 13 | 17.10 |  | Бег(6мин). Преодоление препятствий.  Чередование бега и ходьбы. Игра «Два мороза».  РДК – выносливости. | ком№3 |
| 14 | 18.10 |  | Бег(7мин). Чередование бега и ходьбы. Преодоление препятствий. Игра «Рыбаки и рыбки».  РДК - выносливости. | ком№3 |
| 15 | 24.10 |  | Бег(8мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игры «Пробежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». РДК – выносливости. | ком№3 |
| 16 | 25.10 |  | Бег(8мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игры «Пробежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». РДК – выносливости. | ком№3 |
| 17 | 7.11 |  | Бег(9мин). Чередование бега и ходьбы.  Преодоление препятствий. Игра «Гуси-лебеди».  РДК - выносливости. | ком№3 |
| 18 | 8.11 |  | Кросс(1км). Игра «Гуси-лебеди».  РДК – выносливости. | ком№3 |
| **Гимнастика 12 часов.** | | | | |
| 19 | 14.11 |  | Т.Б. на занятиях гимнастикой. ОРУ. Перекаты в группировке с последующей опорой рук за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Подвижные игры.  РДК – координационных способностей | ком№4 |
| 20 | 15.11 |  | ОРУ. Перекаты в группировке с последующей опорой рук за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Подвижные игры. РДК – координационных способностей | ком№4 |
| 21 | 21.11 |  | ОРУ. Перекаты в группировке с последующей опорой рук за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Подвижные игры. РДК – координационных способностей | ком№4 |
| 22 | 22.11 |  | ОРУ. Перекаты в группировке с последующей опорой рук за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Подвижные игры. РДК – координационных способностей | ком№4 |
| 23 | 28.11 |  | ОРУ. Построение в две шеренги. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре на гимнастической скамейке. Игра «Маскировка в колоннах».  РДК – силовых способностей. | ком№4 |
| 24 | 29.11 |  | ОРУ. Построение в две шеренги. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре на гимнастической скамейке. Игра «Маскировка в колоннах».  РДК – силовых способностей. | ком№4 |
| 25 | 5.12 |  | ОРУ. Перестроения. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Игра «Космонавты».  РДК – силовых. | ком№5 |
| 26 | 6.12 |  | ОРУ. Перестроения. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Упражнения в упоре лежа и на коленях и на гимнастической скамейке.  РДК – силовых. Игра «Отгадай чей голосок». | ком№5 |
| 27 | 12.12 |  | ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (*высота до 1м*). Передвижения по диагонали, противоходом, «змейкой». Игра «Не ошибись», «Посадка картофеля». РДК – координации. | ком№5 |
| 28 | 13.12 |  | ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (*высота до 1м*). Передвижения по диагонали, противоходом, «змейкой». Игра «Не ошибись», «Посадка картофеля». РДК – координации. | ком№5 |
| 29 | 19.12 |  | ОРУ. Передвижения. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.  Игра «Резиночка», «Аисты».  РДК – координационных способностей. | ком№5 |
| 30 | 20.12 |  | ОРУ. Передвижения. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.  Игра «Резиночка», «Аисты».  РДК – координационных способностей. | ком№5 |
| **Подвижные игры 2 часа.** | | | | |
| 31 | 26.12 |  | ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. РДК скоростно-силовых. | ком№6 |
| 32 | 27.12 |  | ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит»,  «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.  РДК - скоростно-силовых. | ком№6 |
| **Лыжная подготовка 14 часов.** | | | | |
| 33 | 10.01 |  | Вводный инструктаж на рабочем месте. Т.Б. при занятиях лыжной подготовкой. Повороты на месте, вокруг носков лыж, передвижение ступающим шагом. Игры эстафеты. | ком№6 |
| 34 | 16.01 |  | Повороты на месте, вокруг носков лыж, передвижение ступающим шагом. Игры эстафеты. | ком№6 |
| 35 | 17.01 |  | Повороты на месте, вокруг носков лыж, передвижение ступающим шагом. Игры эстафеты. | ком№6 |
| 36 | 23.01 |  | Передвижение скользящим шагом без палок, прохождение дистанции до 1км.  Эстафеты, соревнования. | ком№6 |
| 37 | 24.01 |  | Передвижение скользящим шагом без палок, прохождение дистанции до 1км.  Эстафеты, соревнования. | ком№7 |
| 38 | 30.01 |  | Спуск со склона в низкой стойке, прохождение дистанции до 1,5км. Игры, соревнования. | ком№7 |
| 39 | 31.01 |  | Спуск со склона в низкой стойке, прохождение дистанции до 1,5км. Игры, соревнования. | ком№7 |
| 40 | 6.02 |  | Подъем на склон наискось, прохождение дистанции до 2км. Игры, эстафеты. | ком№7 |
| 41 | 7.02 |  | Подъем на склон наискось, прохождение дистанции до 2км. Игры, эстафеты. | ком№7 |
| 42 | 13.02 |  | Подъем на склон «лесенкой», прохождение дистанции до 2,5км. Эстафеты, соревнования. | ком№7 |
| 43 | 14.02 |  | Подъем на склон «лесенкой», прохождение дистанции до 2,5км. Эстафеты, соревнования. | ком№8 |
| 44 | 20.02 |  | Торможение «плугом», «полуплугом».  Игры, эстафеты. | ком№8 |
| 45 | 21.02 |  | Торможение «плугом», «полуплугом».  Игры, эстафеты. | ком№8 |
| 46 | 27.02 |  | Прохождение дистанции 1км. на время. Соревнования, игры. | ком№8 |
| **Подвижные игры 8 часов.** | | | | |
| 47 | 28.02 |  | ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. РДК - скоростно-силовых. | ком№8 |
| 48 | 5.03 |  | ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит»,  «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.  РДК - скоростно-силовых. | ком№8 |
| 49 | 6.03 |  | ОРУ с мячами. Игры «Наступление»,  «Метко в цель». Эстафеты с мячами.  РДК - скоростно-силовых. | ком№9 |
| 50 | 12.03 |  | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. РДК - скоростно-силовых. | ком№9 |
| 51 | 13.03 |  | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. | ком№9 |
| 52 | 19.03 |  | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. РДК - скоростно-силовых. | ком№9 |
| 53 | 20.03 |  | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. РДК - скоростно-силовых. | ком№9 |
| 54 | 2.04 |  | ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. РДК - скоростно-силовых. | ком№9 |
| **Кроссовая подготовка 7 часов.** | | | | |
| 55 | 3.04 |  | Бег(4мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки на марше».  РДК - выносливости. | ком№10 |
| 56 | 9.04 |  | Бег(5мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Волк во рву».  РДК - выносливости. | ком№10 |
| 57 | 10.04 |  | Бег(6мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Волк во рву».  РДК - выносливости. | ком№10 |
| 58 | 16.04 |  | Бег(7мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Перебежка с выручкой».  РДК - выносливости. | ком№10 |
| 59 | 17.04 |  | Бег(8мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Перебежка с выручкой».  РДК - выносливости. | ком№10 |
| 60 | 20.04 |  | Бег(8мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Перебежка с выручкой».  РДК - выносливости. | ком№10 |
| 61 | 23.04 |  | Кросс(1км). Игра «Гуси лебеди». Выявление работающих групп мышц. РДК - выносливости. | ком№11 |
| **Легкая атлетика 7 часов.** | | | | |
| 62 | 24.04 |  | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью(60м). | ком№11 |
| 63 | 7.05 |  | Бег на результат(60м). Игра «Смена сторон».  РДК - скоростных. | ком№11 |
| 64 | 8.05 |  | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. РДК- скоростно-силовых. | ком№11 |
| 65 | 14.05 |  | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. РДК - скоростно-силовых. | ком№11 |
| 66 | 15.05 |  | Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». РДК скоростно-силовых. | ком№11 |
| 67 | 21.05 |  | Метание малого мяча с места на дальность.  Метание в цель с 4-5м. РДК - скоростно-силовых. | ком№12 |
| 68 | 22.05 |  | Метание малого мяча на дальность.  Метание набивного мяча. РДК - скоростно-силовых. | ком№12 |

***МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №56» г. Брянска***

**Утверждаю Согласовано Рассмотрено**

**И.О. директор школы Зам. директора по УВР на заседании Л.В. Воротынцев Л.В. Воротынцева Рук. МО Ю.Р. Курнышова**

**Протокол №**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ------------------------------- -----------------------------------**

**«301» августа 2023 «29» августа 2023 «28» августа 2023**

**Календарно-тематическое планирование**

**учебного материала**

**на 2023 /2024 учебный год**

***Учитель: Воинов Андрей Владимирович***

***Предмет: физическая культура***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **4 «А»** | |
| **Программа**  *(автор, издательство,*  *год издания)* | Концепция УМК «Школа России».  Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/В.И.Лях. -М.: Просвещение , 2011. | |
| **Учебник**  *(автор, издательство, год издания)* | Лях В.И. Физическая культура.1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2011. | |
| **Количество часов в неделю, за год** | **Неделя**  **2 часа** | **Год**  **68 часов** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Дата проведения** | | **Название темы урока** | **Д/З** |
| **план** | **факт** |
| 1 | 5.09 |  | Т.Б. на уроках физической культуры, на занятиях л/а. | ком № 1 |
| 2 | 7.09 |  | Контрольные тесты. | ком № 1 |
| **Легкая атлетика 7 часов.** | | | | |
| 3 | 12.09 |  | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Встречная эстафета. Игра «Смена сторон». РДК – скоростных. | ком № 1 |
| 4 | 14.09 |  | Бег на скорость(30, 60м). Встречная эстафета. Игра «Кот в мешке». РДК – скоростных способностей. | ком № 1 |
| 5 | 19.09 |  | Бег на результат(30, 60м). круговая эстафета. Игра «Невод». РДК – скоростных способностей. | ком № 1 |
| 6 | 21.09 |  | Прыжок в длину по заданным ориентирам.  Прыжок в длину на точность приземления.  Игра «Зайцы в огороде» | ком № 1 |
| 7 | 26.09 |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги».  Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».  РДК – скоростно-силовых способностей. | ком № 2 |
| 8 | 28.09 |  | Метание малого мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Невод».  РДК – скоростно-силовых способностей. | ком № 2 |
| 9 | 3.10 |  | Метание малого мяча на дальность, на точность в цель. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». РДК – скоростно-силовых способностей. | ком № 2 |
| **Кроссовая подготовка 9 часов.** | | | | |
| 10 | 5.10 |  | Равномерный бег(5мин). Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки на марше».  РДК – выносливости. | ком № 2 |
| 11 | 10.10 |  | Равномерный бег(6мин). Чередование бега и ходьбы (80-100). Игра «День и ночь». РДК – выносливости. | ком № 2 |
| 12 | 12.10 |  | Равномерный бег(6мин). Чередование бега и ходьбы (80-100). Игра «День и ночь». РДК – выносливости. | ком № 2 |
| 13 | 17.10 |  | Равномерный бег(7мин). Чередование бега и ходьбы (90-90м). Игра «Заяц без логова».  РДК – выносливости. | ком № 3 |
| 14 | 19.10 |  | Равномерный бег(8мин). Чередование бега и ходьбы (90-90м). Игра «Караси и щука».  РДК – выносливости. | ком № 3 |
| 15 | 24.10 |  | Равномерный бег(9мин). Чередование бега и ходьбы(100-80). Игра «На буксире».  РДК – выносливости. | ком № 3 |
| 16 | 26.10 |  | Равномерный бег(8мин). Чередование бега и ходьбы (100-80м). Игра «Охотники и зайцы» . | ком № 3 |
| 17 | 7.11 |  | Равномерный бег(9мин). Чередование бега и ходьбы (100-80). Игра «Наступление». РДК – вын. | ком № 3 |
| 18 | 9.11 |  | Кросс(*1км*) по пересеченной местности.  Игра «Паровозики». | ком № 3 |
| **Гимнастика 12 часов.** | | | | |
| 19 | 14.11 |  | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад.  Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.  Ходьба по бревну. Игра «Что изменилось?».  РДК – координационных способностей. | ком № 4 |
| 20 | 16.11 |  | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.  Ходьба по бревну. Игра «Что изменилось?».  РДК – координационных способностей. | ком № 4 |
| 21 | 21.11 |  | ОРУ. Мост (*с помощью и самостоятельно*). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну. Игра «Точный поворот».  РДК – координации. | ком № 4 |
| 22 | 23.11 |  | ОРУ. Мост (*с помощью и самостоятельно*). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну. Игра «Точный поворот». | ком № 4 |
| 23 | 28.11 |  | ОРУ. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». | ком № 4 |
| 24 | 30.11 |  | ОРУ. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля».  РДК – силы. | ком № 4 |
| 25 | 5.12 |  | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. РДК- силы. | ком № 5 |
| 26 | 7.12 |  | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». РДК – силы. | ком № 5 |
| 27 | 12.12 |  | ОРУ в движении. Перелезание через препятствия. Лазание по гимнастической скамейке.  Подвижные игры. | ком № 5 |
| 28 | 14.12 |  | ОРУ в движении. Перелезание через препятствия. Лазание по гимнастической стенке.  Подвижные игры. | ком № 5 |
| 29 | 19.12 |  | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами».  РДК – скоростно-силовых. | ком № 5 |
| 30 | 21.12 |  | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами».  РДК – скоростно-силовых. | ком № 5 |
| **Подвижные игры 2часа.** | | | | |
| 31 | 26.12 |  | ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». РДК - скоростно-силовых. | ком № 6 |
| 32 | 28.12 |  | ОРУ. Эстафеты с предметами.  Игры «Парашютисты». РДК - скоростных. | ком № 6 |
| **Лыжная подготовка 14 часов.** | | | | |
| 33 | 11.01 |  | Вводный инструктаж на рабочем месте.  Т.Б. при занятиях лыжной подготовкой Спуск со склона в средней стойке, торможение «плугом» | ком № 6 |
| 34 | 16.01 |  | Спуск со склона в средней стойке,  торможение «плугом» | ком № 6 |
| 35 | 18.01 |  | Спуск со склона в средней стойке,  торможение «плугом» | ком № 6 |
| 36 | 23.01 |  | Попеременный двухшажный ход с палками, преодоление ворот при спуске. | ком № 6 |
| 37 | 25.01 |  | Попеременный двухшажный ход с палками, преодоление ворот при спуске. | ком № 7 |
| 38 | 30.01 |  | Одновременный двухшажный ход,  поворот переступанием в движении. | ком № 7 |
| 39 | 1.02 |  | Одновременный двухшажный ход,  поворот переступанием в движении. | ком № 7 |
| 40 | 6.02 |  | Подъем на склон «полуелочкой»,  спуск со склона в низкой стойке. | ком № 7 |
| 41 | 8.02 |  | Подъем на склон «полуелочкой»,  спуск со склона в низкой стойке. | ком № 7 |
| 42 | 13.02 |  | Передвижение в медленном темпе по дистанции  до 2.5км. | ком № 7 |
| 43 | 15.02 |  | Передвижение в медленном темпе по дистанции  до 2.5км. | ком № 8 |
| 44 | 20.02 |  | Одновременный бесшажный ход, эстафеты,  игры на лыжах. | ком № 8 |
| 45 | 22.02 |  | Одновременный бесшажный ход, эстафеты,  игры на лыжах. | ком № 8 |
| 46 | 27.02 |  | Прохождение дистанции 1км. на время. Соревнования. Игры. | ком № 8 |
| **Подвижные игры 8 часов.** | | | | |
| 47 | 29.02 |  | ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». РДК – скоростно - силовых. | ком № 8 |
| 48 | 5.03 |  | ОРУ. Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. РДК - скоростно-силовых. | ком № 8 |
| 49 | 7.03 |  | ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».  РДК - скоростных. | ком № 9 |
| 50 | 12.03 |  | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». РДК - скоростно-силовых. | ком № 9 |
| 51 | 14.03 |  | ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».  РДК - скоростно - силовых. | ком № 9 |
| 52 | 19.03 |  | ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». РДК - скоростно-силовых. | ком № 9 |
| 53 | 21.03 |  | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». РДК - скоростно-силовых. | ком № 9 |
| 54 | 2.04 |  | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». РДК - скоростно-силовых. | ком № 9 |
| **Кроссовая подготовка 7 часов.** | | | | |
| 55 | 4.04 |  | Равномерный бег(5мин). Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки на марше».  РДК - выносливости. | ком №10 |
| 56 | 9.04 |  | Равномерный бег(6мин). Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки на марше».  РДК - выносливости. | ком №10 |
| 57 | 11.04 |  | Равномерный бег(7мин). Чередование бега и ходьбы. Игра «Конники-спортсмены».  РДК - выносливости. | ком №10 |
| 58 | 16.04 |  | Равномерный бег(7мин). Чередование бега и ходьбы. Игра «Конники-спортсмены».  РДК - выносливости. | ком №10 |
| 59 | 18.04 |  | Равномерный бег(9мин). Чередование бега и ходьбы. Игра «На буксире». РДК - выносливости. | ком №10 |
| 60 | 20.04 |  | Равномерный бег(10мин). Чередование бега и ходьбы. Игра «Через кочки и пенечки».  РДК - выносливости. | ком №10 |
| 61 | 23.04 |  | Кросс(1км) по пересеченной местности.  Игра «Охотники и утки». | ком №11 |
| **Легкая атлетика 7 часов.** | | | | |
| 62 | 25.04 |  | Бег на скорость(30,60м). Встречная эстафета.  Игра «Кот и мыши». РДК - скоростных. | ком №11 |
| 63 | 2.05 |  | Бег на скорость(30,60м). Встречная эстафета.  Игра «Бездомный заяц». РДК - скоростных. | ком №11 |
| 64 | 7.05 |  | Бег на результат(30,60м). Круговая эстафета.  РДК - скоростных. | ком №11 |
| 65 | 14.05 |  | Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».  Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». | ком №11 |
| 66 | 16.05 |  | Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».  Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». | ком №11 |
| 67 | 18.05 |  | Метание малого мяча на дальность.  Бросок набивного мяча. Бросок в цель с 4-5м.  РДК - скоростно-силовых. | ком №12 |
| 68 | 21.05 |  | Метание малого мяча на дальность.  Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди».  РДК - скоростно-силовых. | ком №12 |

***МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №56» г. Брянска***

**Утверждаю Согласовано Рассмотрено**

**И.О. директор школы Зам. директора по УВР на заседании Л.В. Воротынцев Л.В. Воротынцева Рук. МО Ю.Р. Курнышова**

**Протокол №**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ------------------------------- -----------------------------------**

**«301» августа 2023 «29» августа 2023 «28» августа 2023**

**Календарно-тематическое планирование**

**учебного материала**

**на 2023 /2024 учебный год**

***Учитель: Воинов Андрей Владимирович***

***Предмет: физическая культура***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **4 «Б»** | |
| **Программа**  *(автор, издательство,*  *год издания)* | Концепция УМК «Школа России».  Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/В.И.Лях. -М.: Просвещение , 2011. | |
| **Учебник**  *(автор, издательство, год издания)* | Лях В.И. Физическая культура.1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2011. | |
| **Количество часов в неделю, за год** | **Неделя**  **2 часа** | **Год**  **68 часов** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Дата проведения** | | **Название темы урока** | **Д/З** |
| **план** | **факт** |
| 1 | 6.09 |  | Т.Б. на уроках физической культуры, на занятиях л/а. | ком № 1 |
| 2 | 7.09 |  | Контрольные тесты. | ком № 1 |
| **Легкая атлетика 7 часов.** | | | | |
| 3 | 13.09 |  | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Встречная эстафета. Игра «Смена сторон». РДК – скоростных. | ком № 1 |
| 4 | 14.09 |  | Бег на скорость(30, 60м). Встречная эстафета. Игра «Кот в мешке». РДК – скоростных способностей. | ком № 1 |
| 5 | 20.09 |  | Бег на результат(30, 60м). круговая эстафета. Игра «Невод». РДК – скоростных способностей. | ком № 1 |
| 6 | 21.09 |  | Прыжок в длину по заданным ориентирам.  Прыжок в длину на точность приземления.  Игра «Зайцы в огороде» | ком № 1 |
| 7 | 27.09 |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги».  Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».  РДК – скоростно-силовых способностей. | ком № 2 |
| 8 | 28.09 |  | Метание малого мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Невод».  РДК – скоростно-силовых способностей. | ком № 2 |
| 9 | 4.10 |  | Метание малого мяча на дальность, на точность в цель. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». РДК – скоростно-силовых способностей. | ком № 2 |
| **Кроссовая подготовка 9 часов.** | | | | |
| 10 | 5.10 |  | Равномерный бег(5мин). Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки на марше».  РДК – выносливости. | ком № 2 |
| 11 | 11.10 |  | Равномерный бег(6мин). Чередование бега и ходьбы (80-100). Игра «День и ночь». РДК – выносливости. | ком № 2 |
| 12 | 12.10 |  | Равномерный бег(6мин). Чередование бега и ходьбы (80-100). Игра «День и ночь». РДК – выносливости. | ком № 2 |
| 13 | 18.10 |  | Равномерный бег(7мин). Чередование бега и ходьбы (90-90м). Игра «Заяц без логова».  РДК – выносливости. | ком № 3 |
| 14 | 19.10 |  | Равномерный бег(8мин). Чередование бега и ходьбы (90-90м). Игра «Караси и щука».  РДК – выносливости. | ком № 3 |
| 15 | 25.10 |  | Равномерный бег(9мин). Чередование бега и ходьбы(100-80). Игра «На буксире».РДК-выносливости. | ком № 3 |
| 16 | 26.10 |  | Равномерный бег(8мин). Чередование бега и ходьбы (100-80м). Игра «Охотники и зайцы» . | ком № 3 |
| 17 | 8.11 |  | Равномерный бег(9мин). Чередование бега и ходьбы (100-80). Игра «Наступление». РДК- вын. | ком № 3 |
| 18 | 9.11 |  | Кросс(*1км*) по пересеченной местности.  Игра «Паровозики». | ком № 3 |
| **Гимнастика 12 часов.** | | | | |
| 19 | 15.11 |  | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад.  Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.  Ходьба по бревну. Игра «Что изменилось?».  РДК – координационных способностей. | ком № 4 |
| 20 | 16.11 |  | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.  Ходьба по бревну. Игра «Что изменилось?».  РДК – координационных способностей. | ком № 4 |
| 21 | 22.11 |  | ОРУ. Мост (*с помощью и самостоятельно*). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну. Игра «Точный поворот».  РДК – координации. | ком № 4 |
| 22 | 23.11 |  | ОРУ. Мост (*с помощью и самостоятельно*). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну. Игра «Точный поворот». | ком № 4 |
| 23 | 29.11 |  | ОРУ. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». | ком № 4 |
| 24 | 30.11 |  | ОРУ. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля».  РДК – силы. | ком № 4 |
| 25 | 6.12 |  | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. РДК- силы. | ком № 5 |
| 26 | 7.12 |  | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». РДК – силы. | ком № 5 |
| 27 | 13.12 |  | ОРУ в движении. Перелезание через препятствия. Лазание по гимнастической скамейке.  Подвижные игры. | ком № 5 |
| 28 | 14.12 |  | ОРУ в движении. Перелезание через препятствия. Лазание по гимнастической стенке.  Подвижные игры. | ком № 5 |
| 29 | 20.12 |  | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами».  РДК – скоростно-силовых. | ком № 5 |
| 30 | 21.12 |  | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами».  РДК – скоростно-силовых. | ком № 5 |
| **Подвижные игры 2часа.** | | | | |
| 31 | 27.12 |  | ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». РДК - скоростно-силовых. | ком № 6 |
| 32 | 28.12 |  | ОРУ. Эстафеты с предметами.  Игры «Парашютисты». РДК - скоростных. | ком № 6 |
| **Лыжная подготовка 14 часов.** | | | | |
| 33 | 10.01 |  | Вводный инструктаж на рабочем месте.  Т.Б. при занятиях лыжной подготовкой Спуск со склона в средней стойке, торможение «плугом» | ком № 6 |
| 34 | 11.01 |  | Спуск со склона в средней стойке,  торможение «плугом» | ком № 6 |
| 35 | 17.01 |  | Спуск со склона в средней стойке,  торможение «плугом» | ком № 6 |
| 36 | 18.01 |  | Попеременный двухшажный ход с палками, преодоление ворот при спуске. | ком № 6 |
| 37 | 24.01 |  | Попеременный двухшажный ход с палками, преодоление ворот при спуске. | ком № 7 |
| 38 | 25.01 |  | Одновременный двухшажный ход,  поворот переступанием в движении. | ком № 7 |
| 39 | 31.01 |  | Одновременный двухшажный ход,  поворот переступанием в движении. | ком № 7 |
| 40 | 1.02 |  | Подъем на склон «полуелочкой»,  спуск со склона в низкой стойке. | ком № 7 |
| 41 | 7.02 |  | Подъем на склон «полуелочкой»,  спуск со склона в низкой стойке. | ком № 7 |
| 42 | 8.02 |  | Передвижение в медленном темпе по дистанции  до 2.5км. | ком № 7 |
| 43 | 14.02 |  | Передвижение в медленном темпе по дистанции  до 2.5км. | ком № 8 |
| 44 | 15.02 |  | Одновременный бесшажный ход, эстафеты,  игры на лыжах. | ком № 8 |
| 45 | 21.02 |  | Одновременный бесшажный ход, эстафеты,  игры на лыжах. | ком № 8 |
| 46 | 22.02 |  | Прохождение дистанции 1км. на время. Соревнования. Игры. | ком № 8 |
| **Подвижные игры 8 часов.** | | | | |
| 47 | 28.02 |  | ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». РДК – скоростно - силовых. | ком № 8 |
| 48 | 29.02 |  | ОРУ. Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. РДК - скоростно-силовых. | ком № 8 |
| 49 | 6.03 |  | ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».  РДК - скоростных. | ком № 9 |
| 50 | 7.03 |  | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». РДК - скоростно-силовых. | ком № 9 |
| 51 | 13.03 |  | ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».  РДК - скоростно - силовых. | ком № 9 |
| 52 | 14.03 |  | ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». РДК - скоростно-силовых. | ком № 9 |
| 53 | 20.03 |  | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». РДК - скоростно-силовых. | ком № 9 |
| 54 | 21.03 |  | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». РДК - скоростно-силовых. | ком № 9 |
| **Кроссовая подготовка 7 часов.** | | | | |
| 55 | 3.04 |  | Равномерный бег(5мин). Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки на марше».  РДК - выносливости. | ком №10 |
| 56 | 4.04 |  | Равномерный бег(6мин). Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки на марше».  РДК - выносливости. | ком №10 |
| 57 | 10.04 |  | Равномерный бег(7мин). Чередование бега и ходьбы. Игра «Конники-спортсмены».  РДК - выносливости. | ком №10 |
| 58 | 11.04 |  | Равномерный бег(7мин). Чередование бега и ходьбы. Игра «Конники-спортсмены».  РДК - выносливости. | ком №10 |
| 59 | 17.04 |  | Равномерный бег(9мин). Чередование бега и ходьбы. Игра «На буксире». РДК - выносливости. | ком №10 |
| 60 | 18.04 |  | Равномерный бег(10мин). Чередование бега и ходьбы. Игра «Через кочки и пенечки».  РДК - выносливости. | ком №10 |
| 61 | 24.04 |  | Кросс(1км) по пересеченной местности.  Игра «Охотники и утки». | ком №11 |
| **Легкая атлетика 7 часов.** | | | | |
| 62 | 25.04 |  | Бег на скорость(30,60м). Встречная эстафета.  Игра «Кот и мыши». РДК - скоростных. | ком №11 |
| 63 | 2.05 |  | Бег на скорость(30,60м). Встречная эстафета.  Игра «Бездомный заяц». РДК - скоростных. | ком №11 |
| 64 | 8.05 |  | Бег на результат(30,60м). Круговая эстафета.  РДК - скоростных. | ком №11 |
| 65 | 15.05 |  | Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».  Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». | ком №11 |
| 66 | 16.05 |  | Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».  Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». | ком №11 |
| 67 | 18.05 |  | Метание малого мяча на дальность.  Бросок набивного мяча. Бросок в цель с 4-5м.  РДК - скоростно-силовых. | ком №12 |
| 68 | 22.05 |  | Метание малого мяча на дальность.  Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди».  РДК - скоростно-силовых. | ком №12 |

**Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»**

Д – демонстрационный экземпляр ( 1 экземпляр);  
К – полный комплект (для каждого ученика);  
Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);  
П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
| 1 | Основная литература для учителя |  |
| 2 | Стандарт начального общего образования по физической культуре | Д |
| 1.2 | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008. | Д |
| 1.3 | Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2005. | Ф |
| 1.4 | Рабочая программа по физической культуре | Д |
| 3 | Дополнительная литература для обучающихся |  |
| 3.1 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | Д |
| 4 | Учебно-практическое оборудование |  |
| 4.1 | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | П |
| 4.2 | Стенка гимнастическая | П |
| 4.3 | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |
| 4.4 | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | П |
| 4.5 | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 4.6 | Скакалка детская | К |
| 4.7 | Мат гимнастический | П |
| 4.8 | Гимнастический подкидной мостик | Д |
| 4.9 | Обруч пластиковый детский | Д |
| 4.10 | Лента финишная |  |
| 4.11 | Рулетка измерительная | К |
| 4.12 | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям |  |
| 4.13 | Лыжи детские (с креплениями и палками) | П |
| 4.14 | Сетка для переноски и хранения мячей | П |
| 4.15 | Аптечка | Д |