

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УШЬИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

«РАССМОТРЕНО»

На заседании ТГ
учителей нач. классов
протокол № 1
от «__» августа 2023 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УР
МКОУ «Ушьинская СОШ»

_____ 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МКОУ «Ушьинская СОШ»

_____ «____»
_____ 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

(ID 2935062)

**на 2023-2024 учебный год
для обучающихся 1 – 4 классов**

**Составила:
учитель физической культуры
Мещурова Олеся Петровна
первая квалификационная категория**

д. Ушья, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса «Физическая культура» 1-4 классов составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 13.06.2023 № 299) (далее – Федеральный закон № 273-ФЗ);
2. Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 371-ФЗ);
3. Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (в ред. от 28.04.2023 № 178-ФЗ);
4. Федеральный закон от 24.06.1999 № 120-ФЗ (ред. от 21.11.2022) «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
5. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ (ред. от 28.04.2023) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
6. Указ Президента Российской Федерации от 19.12.2012 № 1666 (в ред. 06.12.2018) «О Стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года»;
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.02.2016 № 326-р (в ред.30.03.2018) «Об утверждении Стратегии государственной культурной политики на период до 2030 года»;
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 25.08.2014 № 1618-р «Об утверждении Концепции государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года»;
10. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-Р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
11. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 22.03.2017 № 520-р (ред. от 18.03.2021) «Об утверждении Концепции развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2025 года» (вместе с «Планом мероприятий на 2021-2025 годы по реализации Концепции развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2025 года»);
12. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 09.04.2016 № 637-р «Об утверждении концепции преподавания русского языка и литературы в Российской Федерации»;
13. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 03.06.2017 № 1155-р «Концепция программы поддержки детского и юношеского чтения в Российской Федерации»;
14. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.12.2013 № 2506-р «Об утверждении Концепции развития математического образования в Российской Федерации»;
15. «Семейный кодекс Российской Федерации» от 29.12.1995 № 223-ФЗ (ред. от 28.04.2023);
16. «Конвенция о правах ребенка» (принята 44 сессией Генеральной Ассамблеи ООН, ратифицирована Постановлением Верховного Совета СССР от 13.06.1990 г.);
17. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (с изменениями от 29.11.2018 № 1439);
18. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 11.02.2022 № 69 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115» (далее - Приказ Минпросвещения России № 69);
19. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.08.2022 № 653 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к

использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

20. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 13».

21. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2022 № 874 «Об утверждении Порядка разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ» (далее – Приказ Минпросвещения России № 874 «Об утверждении Порядка разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ»);

22. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 16.11.2022 № 992 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;

23. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (ред. от 11.12.2020 № 712) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (далее - Приказ Минпросвещения России № 373);

24. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 (ред. от 08.11.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (далее – Приказ Минпросвещения России № 286);

25. Приказ Министерства просвещения науки Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 (ред. от 07.10.2022) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (далее - Приказ Минпросвещения России № 115);

26. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.09.2020 № 458 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

27. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

28. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2019 № 636 «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020-2024 годы, утверждённой на заседании Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации 24 декабря 2018 года»;

29. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.07.2020 № 369 «Об утверждении Порядка зачета организацией, осуществляющей образовательную деятельность, результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность»;

30. Приказ Минпросвещения России от 06.04.2023 № 240 «Об утверждении Порядка и условий осуществления перевода обучающихся из одной организации, осуществляющей образовательную деятельность по образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, в другие организации, осуществляющие образовательную деятельность по образовательным программам соответствующих уровня и направленности» (начало действия документа - 01.09.2023);

31. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»;

32. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (далее - СанПиН 1.2.3685-21);

33. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от

28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи» (далее - СП 2.4.3648-20);

34. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 13.01.2023 № 03-49 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по системе оценки достижения обучающимися планируемых результатов освоения программ начального общего, основного общего и среднего общего образования»);

35. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 15.04.2022 № СК-295/06 «Об использовании государственных символов Российской Федерации» (вместе с «Методическими рекомендациями «Об использовании государственных символов Российской Федерации при обучении и воспитании детей и молодежи в образовательных организациях, а также организациях отдыха детей и их оздоровления»);

36. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № АБ-1951/06 «Об актуализации примерной рабочей программы воспитания» (вместе с «Примерной рабочей программой воспитания для общеобразовательных организаций» (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 23.06.2022 № 3/22));

37. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.04.2021 № 06-433 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации Стратегии развития воспитания на уровне субъекта Российской Федерации»);

38. Письмо Департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

39. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 16.04.2019 № МР-507/02 «О направлении уточнённого перечня примерного оборудования для внедрения целевой модели цифровой образовательной среды в общеобразовательных организациях и профессиональных общеобразовательных организациях»;

40. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.06.2015 г. № НТ-670/08 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации самоподготовки учащихся при осуществлении образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»);

41. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 15.02.2022 № АЗ-113/03 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Информационно-методическим письмом о введении федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»);

42. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.12.2015 № 08-1447 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по механизмам учета результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура»);

43. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 16.05.2012 № МД-520/19 «Об оснащении спортивных залов и сооружений общеобразовательных учреждений» (вместе с «Примерным перечнем и характеристиками современного спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений государственных и муниципальных общеобразовательных учреждений»);

44. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 16.04.2019 № МР-507/02 «О направлении уточненного перечня примерного оборудования для внедрения целевой модели цифровой образовательной среды в общеобразовательных организациях и профессиональных общеобразовательных организациях»;

Документы регионального уровня

45. Закон Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 01.07.2013 № 68-оз (ред. от 01.07.2022) «Об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;

46. Закон Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 09.12.2015 № 130-оз «О гражданско-патриотическом воспитании в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре» (ред. от

29.06.2018);

47. Закон Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 22.12.2008 № 148-оз (ред. от 26.11.2020) «Об организации и осуществлении деятельности по опеке и попечительству на территории Ханты-Мансийского автономного округа - Югры»;

48. Закон Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 10.07.2009 № 109-оз (ред. от 27.09.2015) «О мерах по реализации отдельных положений Федерального закона «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре»;

49. Закон Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 07.07.2004 № 45-оз (ред. от 3.04.2022) «О поддержке семьи, материнства, отцовства и детства в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре»;

50. Постановление Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 09.08.2013 № 303-п (в ред. постановлений Правительства ХМАО – Югры 27.05.2022 № 235-п) «О порядке организации индивидуального отбора при приеме либо переводе в государственные и муниципальные образовательные организации для получения основного общего и среднего общего образования с углубленным изучением отдельных учебных предметов или для профильного обучения»;

51. Распоряжение заместителя Губернатора Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 20.12.2022 № 834-р «Об утверждении программы по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре на период до 2026 года»;

52. Распоряжение заместителя Губернатора Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 08.02.2021 № 74-р «Об утверждении плана социально-значимых и публичных мероприятий Десятилетия детства на 2021-2023 годы»;

53. Распоряжение Губернатора Ханты-Мансийского АО - Югры от 27.03.2019 № 63-рг «О Комплексном плане противодействия идеологии терроризма в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре на 2019 - 2023 годы»;

54. Приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 25.02.2022 № 10-П-221 (в ред. от 22.03.2022 № 10-П-368) «Об утверждении регионального плана мероприятий («дорожной карты») по введению обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального и основного общего образования в общеобразовательных организациях Ханты-Мансийского автономного округа – Югры на 2022 год»;

55. Приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 18.05.2023 № 10-П-1197 «Об утверждении сроков перехода на обновленные федеральные государственные образовательные стандарты начального общего, основного общего и среднего общего образования в образовательных организациях Ханты-Мансийского автономного округа – Югры» (далее – Приказ ДОиН № 10-П-1197).

Школьного уровня:

56. Устав МКОУ «Ушьянская СОШ»;

57. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год.

58. Локальные нормативные акты, регламентирующие образовательные отношения.

59. Основная образовательная программа начального общего образования МКОУ «Ушьянская СОШ» (в том числе: учебный план на 2023-2024 учебный год; календарный учебный график на 2023-2024 учебный год).

Общая характеристика учебного предмета «физическая культура»

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

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

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

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

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

Задачи программы:

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. овладение школой движений;
4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и координационных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
6. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
8. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к

определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

9. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе:

«Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

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

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

Описание места учебного предмета "физическая культура" в учебном плане

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обливанием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма.

Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт

упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- - выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
		Всего
Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1	Знания о физической культуре	1
Итого по разделу		1
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
2.1	Режим дня школьника	1
Итого по разделу		1
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура		
1.1	Гигиена человека	0.5
1.2	Осанка человека	0.5
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1
Итого по разделу		2
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура		
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16
2.2	Лыжная подготовка	12
2.3	Легкая атлетика	16
2.4	Подвижные и спортивные игры	13
Итого по разделу		57
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура		
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5
Итого по разделу		5
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
		Всего
Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1	Знания о физической культуре	2
Итого по разделу		2
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
2.1	Физическое развитие и его измерение	2
Итого по разделу		2
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура		
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1
Итого по разделу		2
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура		
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16
2.2	Лыжная подготовка	12
2.3	Легкая атлетика	14
2.4	Подвижные игры	14
Итого по разделу		56
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура		
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6
Итого по разделу		6
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
		Всего
Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1	Знания о физической культуре	2
Итого по разделу		2
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1
2.3	Физическая нагрузка	1
Итого по разделу		3
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура		
1.1	Закаливание организма	1
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1
Итого по разделу		2
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура		
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16
2.2	Легкая атлетика	12
2.3	Лыжная подготовка	12
2.4	Подвижные и спортивные игры	14
Итого по разделу		54
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура		
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7
Итого по разделу		7
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
		Всего
Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1	Знания о физической культуре	2
Итого по разделу		2
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2
Итого по разделу		4
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура		
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1
1.2	Закаливание организма	1
Итого по разделу		2
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура		
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16
2.2	Легкая атлетика	12
2.3	Лыжная подготовка	12
2.4	Подвижные и спортивные игры	14
Итого по разделу		54
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура		
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6
Итого по разделу		6
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количе ство часов	Дата	
		Всего	по плану	по плану
1	Правила поведения на уроках физической культуры	1	04.09.2023	
2	Что такое физическая культура. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	06.09.2023	
3	Исходные положения в физических упражнениях. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	11.09.2023	
4	Чем отличается ходьба от бега. Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	13.09.2023	
5	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	18.09.2023	
6	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	20.09.2023	
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	25.09.2023	
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	27.09.2023	
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	02.10.2023	
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	04.10.2023	
11	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	09.10.2023	
12	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Подвижные игры	1	11.10.2023	
13	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека. Упражнения для осанки	1	16.10.2023	

14	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Подвижные игры	1	18.10.2023	
15	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	23.10.2023	
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	25.10.2023	
17	Основные правила, ТБ на уроках гимнастике. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	08.11.2023	
18	Учимся гимнастическим упражнениям	1	13.11.2023	
19	Акробатические упражнения, основные техники	1	15.11.2023	
20	Акробатические упражнения, основные техники	1	20.11.2023	
21	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	22.11.2023	
22	Способы построения и повороты стоя на месте	1	27.11.2023	
23	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	29.11.2023	
24	Гимнастические упражнения с мячом	1	04.12.2023	
25	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	06.12.2023	
26	Гимнастические упражнения в прыжках	1	11.12.2023	
27	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	13.12.2023	
28	Подъем ног из положения лежа на животе	1	18.12.2023	
29	Сгибание рук в положении упор лежа	1	20.12.2023	
30	Разучивание прыжков в группировке	1	25.12.2023	
31	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	27.12.2023	
32	Разучивание техники выполнения прыжка в	1		

	длину и в высоту с прямого разбега		10.01.2024	
33	Основные правила, ТБ на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами в руках	1	15.01.2024	
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	17.01.2024	
35	Упражнения в передвижении на лыжах	1	22.01.2024	
36	Упражнения в передвижении на лыжах	1	24.01.2024	
37	Техника ступающего шага во время передвижения	1	29.01.2024	
38	Техника ступающего шага во время передвижения	1	31.01.2024	
39	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	05.02.2024	
40	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	07.02.2024	
41	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	12.02.2024	
42	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	14.02.2024	
43	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	26.02.2024	
44	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	28.02.2024	
45	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	04.03.2024	
46	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Считалки для подвижных игр	1	06.03.2024	
47	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	11.03.2024	
48	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	13.03.2024	
49	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	18.03.2024	
50	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	20.03.2024	
51	Основные правила, ТБ на уроках. Разучивание подвижной игры «Брось-	1	01.04.2024	

	поймай»			
52	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	03.04.2024	
53	Бег на 10 м. и 30 м. Подвижные игры	1	08.04.2024	
54	Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	10.04.2024	
55	6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	15.04.2024	
56	Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	17.04.2024	
57	Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	22.04.2024	
58	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	24.04.2024	
59	Специальные беговые упражнения. Подвижные игры	1	29.04.2024	
60	Специальные беговые упражнения. Подвижные игры	1	01.05.2024	
61	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	06.05.2024	
62	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	08.05.2024	
63	Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	13.05.2024	
64	Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	15.05.2024	
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	20.05.2024	
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	22.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество о часов	Дата	
		Всего	по плану	факт
1	Основные правила, ТБ на уроках. История подвижных игр и соревнований у древних народов. Современные Олимпийские игры	1	04.09.2023	
2	Физические качества. Физическое развитие	1	06.09.2023	
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Составление комплекса утренней зарядки	1	11.09.2023	
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	13.09.2023	
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	18.09.2023	
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	20.09.2023	
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Гибкость как физическое качество. Развитие координации движений. Подвижные игры	1	25.09.2023	
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Дневник наблюдений по физической культуре. Эстафеты	1	27.09.2023	
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1	02.10.2023	

	туловища из положения лежа на спине. Закаливание организма. Подвижные игры			
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Утренняя зарядка. Подвижные игры	1	04.10.2023	
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10 м. Быстрота как физическое качество. Выносливость как физическое качество. Эстафеты	1	09.10.2023	
12	Бег с поворотами и изменением направлений	1	11.10.2023	
13	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	16.10.2023	
14	Игры с приемами баскетбола	1	18.10.2023	
15	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	23.10.2023	
16	Подвижные игры на развитие равновесия	1	25.10.2023	
17	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	08.11.2023	
18	Прыжковые упражнения	1	13.11.2023	
19	Ходьба на гимнастической скамейке	1	15.11.2023	
20	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	20.11.2023	
21	Упражнения с гимнастическим мячом	1	22.11.2023	
22	Упражнения с гимнастическим мячом	1	27.11.2023	
23	Танцевальные гимнастические движения	1	29.11.2023	
24	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	04.12.2023	
25	Сложно координированные беговые упражнения	1	06.12.2023	
26	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	11.12.2023	
27	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	13.12.2023	
28	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	18.12.2023	
29	Сложно координированные	1	20.12.2023	

	передвижения ходьбой по гимнастической скамейке			
30	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	25.12.2023	
31	Подвижные игры на развитие равновесия	1	27.12.2023	
32	Подвижные игры на развитие равновесия	1	10.01.2024	
33	Правила поведения на занятиях по лыжной подготовки	1	15.01.2024	
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	17.01.2024	
35	Спуск с горы в основной стойке	1	22.01.2024	
36	Спуск с горы в основной стойке	1	24.01.2024	
37	Подъем лесенкой	1	29.01.2024	
38	Подъем лесенкой	1	31.01.2024	
39	Спуски и подъёмы на лыжах	1	05.02.2024	
40	Спуски и подъёмы на лыжах	1	07.02.2024	
41	Торможение лыжными палками	1	12.02.2024	
42	Торможение лыжными палками	1	14.02.2024	
43	Торможение падением на бок	1	19.02.2024	
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	21.02.2024	
45	Правила поведения на занятиях по подвижным и спортивным играм. Игры с приемами баскетбола	1	26.02.2024	
46	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	28.02.2024	
47	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	04.03.2024	
48	Прием «волна» в баскетболе	1	06.03.2024	
49	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	11.03.2024	
50	Гонка мячей и слалом с мячом	1	13.03.2024	
51	Футбольный бильярд	1	18.03.2024	
52	Бросок ногой	1	20.03.2024	
53	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	01.04.2024	

54	Броски мяча в неподвижную мишень. Гонка мячей и слалом с мячом	1	03.04.2024	
55	Бег с поворотами и изменением направлений. Футбольный бильярд	1	08.04.2024	
56	Сложно координированные беговые упражнения. Бросок ногой	1	10.04.2024	
57	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	15.04.2024	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Смешанное передвижение. Эстафеты	1	17.04.2024	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	22.04.2024	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	24.04.2024	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	29.04.2024	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	01.05.2024	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	06.05.2024	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	08.05.2024	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	13.05.2024	

	Подвижные игры			
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Челночный бег 3*10 м. Подвижные игры	1	15.05.2024	
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	20.05.2024	
68	Промежуточная аттестация	1	22.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата	
		Всего	по плану	по плану
1	Правила ТБ на уроках. Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта	1	04.09.2023	
2	Виды физических упражнений. Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	06.09.2023	
3	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Дозировка физических нагрузок	1	11.09.2023	
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Дыхательная и зрительная гимнастика. Эстафеты	1	13.09.2023	
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	18.09.2023	
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	20.09.2023	
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	25.09.2023	
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	27.09.2023	
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	02.10.2023	
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	04.10.2023	
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон	1	09.10.2023	

	вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры			
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	11.10.2023	
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	16.10.2023	
14	Спортивная игра баскетбол. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	18.10.2023	
15	Спортивная игра волейбол. Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	23.10.2023	
16	Подвижные игры с приемами футбола	1	25.10.2023	
17	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	08.11.2023	
18	Строевые команды и упражнения	1	13.11.2023	
19	Строевые команды и упражнения	1	15.11.2023	
20	Передвижения по гимнастической скамейке	1	20.11.2023	
21	Лазанье по канату	1	22.11.2023	
22	Лазанье по канату	1	27.11.2023	
23	Передвижения по гимнастической скамейке	1	29.11.2023	
24	Передвижения по гимнастической стенке	1	04.12.2023	
25	Прыжки через скакалку	1	06.12.2023	
26	Прыжки через скакалку	1	11.12.2023	
27	Ритмическая гимнастика	1		

			13.12.2023	
28	Ритмическая гимнастика	1	18.12.2023	
29	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	20.12.2023	
30	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	25.12.2023	
31	Танцевальные упражнения из танца полька	1	27.12.2023	
32	Танцевальные упражнения из танца полька	1	10.01.2024	
33	Правила поведения на занятиях по лыжной подготовки	1	15.01.2024	
34	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	17.01.2024	
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	22.01.2024	
36	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	24.01.2024	
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	29.01.2024	
38	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	31.01.2024	
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	05.02.2024	
40	Повороты на лыжах способом переступания	1	07.02.2024	
41	Повороты на лыжах способом переступания	1	12.02.2024	
42	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	14.02.2024	
43	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	19.02.2024	
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	21.02.2024	
45	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	26.02.2024	
46	Спортивная игра баскетбол. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	28.02.2024	

47	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	04.03.2024	
48	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	06.03.2024	
49	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	11.03.2024	
50	Спортивная игра волейбол	1	13.03.2024	
51	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	18.03.2024	
52	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	20.03.2024	
53	Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике	1	01.04.2024	
54	Прыжок в высоту с разбега	1	03.04.2024	
55	Беговые упражнения	1	08.04.2024	
56	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	10.04.2024	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	15.04.2024	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	17.04.2024	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	22.04.2024	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	24.04.2024	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	29.04.2024	
62	Освоение правил и техники выполнения	1		

	норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		01.05.2024	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	06.05.2024	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	08.05.2024	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	13.05.2024	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	15.05.2024	
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	20.05.2024	
68	Промежуточная аттестация	1	22.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата	
		Всего	по плану	факт
1	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. Из истории развития физической культуры в России. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	04.09.2023	
2	Из истории развития национальных видов спорта. Самостоятельная физическая подготовка	1	06.09.2023	
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	11.09.2023	
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	13.09.2023	
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	18.09.2023	
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Эстафеты	1	20.09.2023	
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Предупреждение травм	1	25.09.2023	

	при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Эстафеты			
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Закаливание организма. Подвижные игры	1	27.09.2023	
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	02.10.2023	
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	04.10.2023	
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	09.10.2023	
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	11.10.2023	
13	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	16.10.2023	
14	Упражнения из игры футбол	1	18.10.2023	
15	Упражнения из игры волейбол	1	23.10.2023	
16	Упражнения из игры баскетбол	1	25.10.2023	
17	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	08.11.2023	
18	Акробатическая комбинация	1	13.11.2023	
19	Акробатическая комбинация	1	15.11.2023	

20	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	20.11.2023	
21	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	22.11.2023	
22	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	27.11.2023	
23	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	29.11.2023	
24	Обучение опорному прыжку	1	04.12.2023	
25	Обучение опорному прыжку	1	06.12.2023	
26	Упражнения на гимнастической перекладине	1	11.12.2023	
27	Упражнения на гимнастической перекладине	1	13.12.2023	
28	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	18.12.2023	
29	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	20.12.2023	
30	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	25.12.2023	
31	Лазанье по канату	1	27.12.2023	
32	Лазанье по канату	1	10.01.2024	
33	Предупреждение травм на занятиях по лыжной подготовки	1	15.01.2024	
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	17.01.2024	
35	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	22.01.2024	
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	24.01.2024	
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	29.01.2024	
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	31.01.2024	
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным	1	05.02.2024	

	ходом: подводящие упражнения			
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	07.02.2024	
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	12.02.2024	
42	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	14.02.2024	
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	19.02.2024	
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	21.02.2024	
45	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	26.02.2024	
46	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	28.02.2024	
47	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	04.03.2024	
48	Упражнения из игры футбол	1	06.03.2024	
49	Упражнения из игры волейбол	1	11.03.2024	
50	Упражнения из игры баскетбол	1	13.03.2024	
51	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	18.03.2024	
52	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	20.03.2024	
53	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	01.04.2024	
54	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	03.04.2024	
55	Беговые упражнения	1	08.04.2024	
56	Метание малого мяча на дальность	1	10.04.2024	
57	Освоение правил и техники	1	15.04.2024	

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты			
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	17.04.2024	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	22.04.2024	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	24.04.2024	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	29.04.2024	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	01.05.2024	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	06.05.2024	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	08.05.2024	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	13.05.2024	

66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	15.05.2024	
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	20.05.2024	
68	Промежуточная аттестация	1	22.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru
www.school.edu.ru
https://uchi.ru
https://resh.edu.ru/

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Коврики массажные

Сетка для переноса малых мячей

Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей

Жилетки игровые с номерами

Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Мячи футбольные
Номера нагрудные
Насос для накачивания мячей
Аптечка медицинская
Спортивные залы (кабинеты)
Спортивный зал игровой
Спортивный зал гимнастический
Кабинет учителя
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
Пришкольный стадион (площадка)
Легкоатлетическая дорожка
Сектор для прыжков в длину
Ботинки для лыж
Льжи
Льжные палки
Игровое поле для футбола (мини-футбола)

