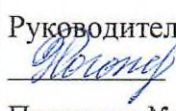


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрено на заседании МО учителей начальных классов Руководитель МО  Н. Ф. Рогожникова Протокол № <u>5</u> от « <u>15</u> » <u>06</u> 2023 г.	Согласовано Заместитель директора по УМР  О. В. Кудряшова « <u>11</u> » <u>09</u> 2023 г.	 Утверждаю Директор школы  В. Н. Ширямова Приказ № <u>447</u> от « <u>11</u> » <u>09</u> 2023 г.
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 2293998)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)
для обучающихся 1 – 4 классов
на 2023 – 2024 учебный год

Составитель: Берлизова Ирина Викторовна
Учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в

спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 384 часа. В 1 классе – 78 часов (3 часа в неделю со второй четверти); во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю) – третий час добавлен из части, формируемой участниками образовательных отношений; в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю) – третий час проводится за счет внеурочной деятельности.

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 обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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, волейбол).

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 физкультурминутки 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 противоходом, 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 поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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.

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.

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 – правила.

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.

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.

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.

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 закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультурминутки 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 назначению: 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;

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;

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);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты 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 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;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол в условиях игровой деятельности;

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0,5			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		0,5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	0,5			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		0,5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	0,5			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.2	Осанка человека	0,5			www.edu.ru www.school.edu.ru

					https://uchi.ru
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	13			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Лыжная подготовка	12			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Легкая атлетика	20			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	20			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		65			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		78	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	5		5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.2	Индивидуальные комплексы утренней	1		1	www.edu.ru

	зарядки				www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	20	1	19	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Лыжная подготовка	20	1	19	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Легкая атлетика	20	1	19	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.4	Подвижные игры	24		24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		84			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	10		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	13	89	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Физическая нагрузка	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	20	1	19	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Легкая атлетика	20	1	19	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Лыжная подготовка	20	1	19	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	26		26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		86			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	10		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	13	89	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3		3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					

1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.2	Закаливание организма	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	20	1	19	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Легкая атлетика	20	1	19	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Лыжная подготовка	20	1	19	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Подвижные и спортивные игры	24		24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		84			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	10		www.edu.ru www.school.edu.ru

					https://uchi.ru
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	13	89	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения план	Дата изучения факт
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		1	06.11.2023	
2	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Современные физические упражнения.	1		1	08.11.2023	
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Осанка человека. Упражнения для осанки.	1		1	10.11.2023	
4	<u>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Инструктаж по ТБ № 10 – О, № 16 - О.</u> Ходьба под счет. Разновидности ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Эстафеты с мячом.	1		1	13.11.2023	
5	Разновидности бега. Развитие скоростных способностей. Бег с ускорением. Эстафеты с обручем.	1		1	15.11.2023	
6	Бег на скорость 30,60м. Эстафеты с преодолением препятствий.	1		1	17.11.2023	
7	Бег на результат 30 м. с высокого старта. Эстафеты с элементами легкой атлетики.	1		1	20.11.2023	
8	Комплексы упражнений на развитие	1		1	22.11.2023	

	выносливости, челночный бег 3х10 м. Равномерный бег 3 мин					
9	Челночный бег на результат. Бросок набивного мяча на дальность.	1		1	24.11.2023	
10	Прыжковые упражнения. Многоскоки. Бросок набивного мяча на дальность на результат.	1		1	27.11.2023	
11	Прыжок в длину с места на результат. Метание теннисного мяча на дальность.	1		1	29.11.2023	
12	Метание теннисного мяча в цель. Эстафеты.	1		1	01.12.2023	
13	Бег с заданным темпом и скоростью. Метание теннисного мяча в цель на результат.	1		1	04.12.2023	
14	<u>ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.</u> Инструктаж по ТБ № 14 - О. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1		1	06.12.2023	
15	Строевые упражнения. Игры: «Невод», «Волк во рву»	1		1	08.12.2023	
16	Строевые упражнения. Игры: «Третий лишний», «Выбивало»	1		1	11.12.2023	
17	Строевые упражнения. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».	1		1	13.12.2023	
18	Строевые упражнения. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	1		1	15.12.2023	
19	Стойки и перемещение игроков, передачи мяча в парах. «Эстафеты с мячами»	1		1	18.12.2023	

20	Передача мячей в парах. Игра: «Горячая картошка»	1		1	20.12.2023	
21	Эстафеты. Игра: «Волк во рву»	1		1	22.12.2023	
22	<u>ГИМНАСТИКА. Инструктаж по ТБ № 15 - О.</u> Перестроение в колонну и шеренгу. Перекаты	1		1	25.12.2023	
23	Перестроение в колонну и шеренгу. Перекаты	1		1	27.12.2023	
24	Техника выполнения кувырка вперёд	1		1	29.12.2023	
25	Техника выполнения кувырка вперёд	1		1	08.01.2024	
26	Стойка на лопатках, «мост»	1		1	10.01.2024	
27	Стойка на лопатках, «мост».	1		1	12.01.2024	
28	Лазанье по гимнастической стенке	1		1	15.01.2024	
29	Перелезание на гимнастической стенке	1		1	17.01.2024	
30	Передвижение по гимнастической скамье различными способами.	1		1	19.01.2024	
31	Передвижение по гимнастической скамье различными способами	1		1	22.01.2024	
32	Прыжки со скакалкой.	1		1	24.01.2024	

33	Вращение обруча.	1		1	26.01.2024	
34	Полоса препятствий с гимнастическими элементами.	1		1	29.01.2024	
35	<u>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.</u> Инструктаж по ТБ № 17 - О. Переноска и надевание лыж	1		1	31.01.2024	
36	Подъём «лесенкой» и спуск	1		1	02.02.2024	
37	Подъём «лесенкой» и спуск	1		1	05.02.2024	
38	Ступающий шаг без палок	1		1	07.02.2024	
39	Ступающий шаг с палками	1		1	09.02.2024	
40	Скользкий шаг без палок	1		1	19.02.2024	
41	Скользкий шаг с палками	1		1	21.02.2024	
42	Повороты переступанием	1		1	23.02.2023	
43	Подъёмы и спуски под склон	1		1	26.02.2024	
44	Подъёмы и спуски под склон	1		1	28.02.2024	
45	Передвижение на лыжах до 1 км	1		1	01.03.2024	

46	Передвижение на лыжах 1 км на результат.	1		1	04.03.2024	
47	<u>ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.</u> Инструктаж по ТБ № 14 - О. Эстафеты. Игры: «Невод», «Волк во рву»	1		1	06.03.2024	
48	Игры: «Третий лишний», «Выбивало»	1		1	08.03.2024	
49	Баскетбол. Ведение и передача мяча разными способами	1		1	11.03.2024	
50	Ведение и передача мяча разными способами	1		1	13.03.2024	
51	Броски в щит. Эстафеты, бросок в кольцо	1		1	15.03.2024	
52	Броски в щит. Эстафеты, бросок в кольцо	1		1	18.03.2024	
53	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	1		1	20.03.2024	
54	Пионербол. Передача и ловля мяча в парах через сетку	1		1	22.03.2024	
55	Передача и ловля мяча в парах через сетку	1		1	01.04.2024	
56	Правила «перехода». Элементы игры в «Пионербол»	1		1	03.04.2024	
57	Подача и ловля мяча. Элементы игры в «Пионербол»	1		1	05.04.2024	
58	Подача и ловля мяча. Элементы игры в «Пионербол».	1		1	08.04.2024	
59	<u>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.</u> Инструктаж по ТБ № 10 – О, № 16 - О. Беговые	1		1	10.04.2024	

	упражнения. Упражнения для выполнения наклона вперед из положения стоя.					
60	Беговые упражнения. Техника выполнения подтягивания на низкой перекладине.	1		1	12.04.2024	
61	Прыжковые упражнения. Техника выполнения бега на 30 м с высокого старта.	1		1	15.04.2024	
62	Техника выполнения метания малого мяча на дальность. Техника выполнения прыжка в длину с места.	1		1	17.04.2024	
63	Броски набивного мяча. Техника выполнения подъёма туловища.	1		1	19.04.2024	
64	Техника выполнения метания мяча в цель. Техника выполнения отжимания.	1		1	22.04.2024	
65	Развитие выносливости. Равномерный бег 5 мин. Техника выполнения челночного бега 3*10 м.	1		1	24.04.2024	
66	Развитие выносливости. Равномерный бег 5 мин. Подвижные игры.	1		1	26.04.2024	
67	Развитие выносливости. Равномерный бег 5 мин. Броски набивного мяча.	1		1	29.04.2024	
68	Развитие выносливости. Равномерный бег 5 мин. Беговая эстафета.	1		1	03.05.2024	
69	<u>ПОДГОТОВКА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО.</u> ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний	1		1	06.05.2024	

	(тестов) ВФСК ГТО. Выполнение норматива комплекса ГТО. Бег 30м.					
70	Выполнение норматива комплекса ГТО. Челночный бег. Подвижные игры	1		1	08.05.2024	
71	Выполнение норматива комплекса ГТО. Наклоны вперед со скамьи. Подвижные игры	1		1	10.05.2024	
72	Выполнение норматива комплекса ГТО. Подтягивание. Подвижные игры.	1		1	13.05.2024	
73	Выполнение норматива комплекса ГТО. Прыжки в длину. Подвижные игры	1		1	15.05.2024	
74	Выполнение норматива комплекса ГТО. Отжимания. Подвижные игры	1		1	17.05.2024	
75	Выполнение норматива комплекса ГТО. Упражнения на пресс из положения лежа в течение 30 сек. Подвижные игры	1		1	20.05.2024	
76	Выполнение норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры	1		1	22.05.2024	
77	Выполнение норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча в цель. Подвижные игры	1		1	24.05.2024	
78	Выполнение норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры.	1		1	27.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		78	0	78		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения план	Дата изучения факт
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Физическое развитие. Физические качества. Упражнения на развитие координации движения, как физического качества. Эстафеты, передвижение с препятствием.	1		1	04.09.2023	
2	Зарождение Олимпийских игр. Упражнения на развитие координации движения, как физического качества. Эстафеты с мячом.	1		1	06.09.2023	
3	Дневник наблюдений по физической культуре. Упражнения на развитие силы, как физического качества. Эстафеты с обручем.	1		1	07.09.2023	
4	Составление комплекса утренней зарядки Упражнения на развитие быстроты, как физического качества. Эстафеты с элементами легкой атлетики.	1		1	11.09.2023	
5	<u>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.</u> Инструктаж по ТБ № 10 – О, № 16 - О. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Упражнения на развитие быстроты, как физического качества.	1		1	13.09.2023	
6	Разновидности бега. Бег с низкого старта. Бег 30, 60м. Упражнения на развитие силы, как физического качества. Стигание и разгибание рук в упоре лежа.	1		1	14.09.2023	

7	Бег на результат 30 м. с высокого старта. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		1	18.09.2023	
8	Упражнения на развитие выносливости, как физического качества. Равномерный бег 3 мин. Челночный бег 3x10 м.	1		1	20.09.2023	
9	Бег с низкого старта. Челночный бег на результат. Упражнения с набивными мячами.	1		1	21.09.2023	
10	Прыжковые упражнения. Многоскоки. Бросок набивного мяча на дальность на результат.	1		1	25.09.2023	
11	Прыжки с поворотом на 180.Прыжок в длину с места на результат. Метание теннисного мяча на дальность.	1		1	27.09.2023	
12	Передвижения в колонне по 1 и 2. Метание теннисного мяча в цель. Метание теннисного мяча на дальность на результат.	1		1	28.09.2023	
13	Бег с заданным темпом и скоростью. Метание теннисного мяча в цель на результат.	1		1	02.10.2023	
14	Упражнения на развитие выносливости, как физического качества. Равномерный бег 5 минут. Подтягивание на низкой перекладине на результат.	1		1	04.10.2023	
15	Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Равномерный бег 5 мин. Сгибание и разгибание рук в	1		1	05.10.2023	

	упоре лежа на результат.					
16	Поднимание туловища из положения лежа на спине на результат. Эстафеты с предметами и без них.	1		1	09.10.2023	
17	<u>ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.</u> Инструктаж по ТБ № 14 - О. Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи»	1		1	11.10.2023	
18	Эстафеты. Игры: «Охотники и утки», «У медведя во бору»	1		1	12.10.2023	
19	Игры: «Мы-веселые ребята», «Белые медведи»	1		1	16.10.2023	
20	Эстафеты. Игры: «Подвижная цель», «Вызов номеров»	1		1	18.10.2023	
21	Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву»	1		1	19.10.2023	
22	Эстафеты. Игры: «Мяч соседу», «Два Мороза»	1		1	23.10.2023	
23	Подвижная игра: «Перестрелка»	1		1	25.10.2023	
24	Эстафеты. Игры: «Передал-садись », «День и ночь»	1		1	26.10.2023	
25	Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	1		1	06.11.2023	
26	Подвижная игра: «Перестрелка».	1		1	08.11.2023	
27	Инструктаж по ТБ № 14 - О. Баскетбол. Ведение мяча на месте, в движении	1		1	09.11.2023	

28	Ведение мяча на месте, в движении	1		1	13.11.2023	
29	Ловля и передача мяча на месте	1		1	15.11.2023	
30	Ловля и передача мяча в движении	1		1	16.11.2023	
31	Ловля и передача мяча в движении Бросок мяча в цель (кольцо, щит)	1		1	20.11.2023	
32	Бросок мяча в цель (кольцо, щит)	1		1	22.11.2023	
33	Ловля, передача и ведение мяча различными способами	1		1	23.11.2023	
34	Подвижные игры на основе баскетбола	1		1	27.11.2023	
35	Подвижные игры на основе баскетбола	1		1	19.11.2023	
36	<u>ГИМНАСТИКА. Инструктаж по ТБ № 15 - О.</u> Команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся». Упражнения на развитие гибкости, как физического качества.	1		1	30.11.2023	
37	Строевые упражнения. Перекаты и группировка.	1		1	04.12.2023	
38	Строевые упражнения. Перекаты. Стойка на лопатках.	1		1	06.12.2023	
39	Упражнения на развитие гибкости, как физического качества. Кувырок вперед.	1		1	07.12.2023	
40	Строевые упражнения. Кувырок вперед.	1		1	11.12.2023	
41	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1		1	13.12.2023	

42	Лазание по гимнастической стенке.	1		1	14.12.2023	
43	Перелазанье по гимнастической стенке.	1		1	18.12.2023	
44	Промежуточная аттестация (практическое задание). Комплекс гимнастических упражнений.	1	1 зачет		20.12.2023	
45	Построение в две шеренги. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	1		1	21.12.2023	
46	Построение в две колонны. Упражнения на гимнастической скамье.	1		1	25.12.2023	
47	«Мост» из положения лежа на спине.	1		1	27.12.2023	
48	Прыжки через скакалку. Эстафеты со скакалкой.	1		1	28.12.2023	
49	Прыжки через скакалку. «Невод»	1		1	08.01.2024	
50	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ	1		1	10.01.2024	
51	Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м)	1		1	11.01.2024	
52	Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м)	1		1	15.01.2024	
53	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. Гимнастическая полоса препятствий	1		1	17.01.2024	
54	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. Гимнастическая полоса препятствий	1		1	18.01.2024	

55	Прыжки на батуте. Длинный кувырок.	1		1	22.01.2024	
56	Прыжки на батуте. Длинный кувырок.	1		1	24.01.2024	
57	<u>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.</u> Закаливание организма. Инструктаж по ТБ № 17 - О. Значение лыжной подготовки, требование к одежде, обуви и лыжному инвентарю.	1		1	25.01.2024	
58	Утренняя зарядка. Техника передвижения скользящим шагом. Прохождение дистанции в 500-600 метров.	1		1	29.01.2024	
59	Техника передвижения скользящим шагом. Прохождение дистанции в 500-600 метров.	1		1	31.01.2024	
60	Попеременный двухшажный ход. Спуск на лыжах в основной стойке.	1		1	01.02.2024	
61	Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием.	1		1	05.02.2024	
62	Попеременный двухшажный ход. Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём ступающим шагом.	1		1	07.02.2024	
63	Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём ступающим шагом. Подвижные игры на лыжах.	1		1	08.02.2024	
64	Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием.	1		1	12.02.2024	
65	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой. Спуск в основной стойке.	1		1	14.02.2024	

66	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой, спуск в основной и низкой стойке.	1		1	15.02.2024	
67	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой. Спуск в основной стойке. Поворот переступанием на выкате со склона.	1		1	19.02.2024	
68	Попеременный двухшажный ход. Подъем и спуск на склоне. Поворот переступанием при спуске.	1		1	21.02.2024	
69	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Поворот переступанием в движении.	1		1	22.02.2024	
70	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Поворот переступанием в движении.	1		1	26.02.2024	
71	Подъем и спуск на склоне.	1		1	28.02.2024	
72	Подъем и спуск на склоне.	1		1	29.02.2024	
73	Попеременный двухшажный ход.	1		1	04.03.2024	
74	Техника передвижения на лыжах.	1		1	06.03.2024	
75	Техника передвижения на лыжах.	1		1	07.03.2024	
76	Ходьба на лыжах 1 км.	1		1	11.03.2024	
77	Контрольное упражнение. Ходьба на лыжах 1 км.	1	1 зачет		13.03.2024	

78	<u>ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.</u> Пионербол. Инструктаж по ТБ № 14 - О. Подача мяча.	1		1	14.03.2024	
79	Подача мяча.	1		1	18.03.2024	
80	Перемещение по площадке. Переход.	1		1	20.03.2024	
81	Обучающая игра «Пионербол».	1		1	21.03.2024	
82	Обучающая игра «Пионербол».	1		1	01.04.2024	
83	<u>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.</u> Инструктаж по ТБ № 16 - О. Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Челночный бег 3*10.	1		1	03.04.2024	
84	Равномерный бег 3 минуты. Преодоление малых препятствий. Низкий старт. Бег 30 м.	1		1	04.04.2024	
85	Высокий старт. Бег на 60 м с высокого старта. Наклон вперед из положения стоя	1		1	08.04.2024	
86	Бег 1 км без учета времени. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1		1	10.04.2024	
87	Бег 5 минут. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1	11.04.2024	
88	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Подтягивание на низкой перекладине	1		1	15.04.2024	
89	Равномерный бег 5 минут. Метание в цель с 4–5 м.	1		1	17.04.2024	

90	Равномерный бег 5 минут. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние	1		1	18.04.2024	
91	Равномерный бег 5 минут. Легкоатлетическая эстафета.	1		1	22.04.2024	
92	<u>ПОДГОТОВКА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО.</u> Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСГ ГТО Выполнение норматива комплекса ГТО. Бег 30м. Подвижные игры	1	1 тестирование		24.04.2024	
93	Выполнение норматива комплекса ГТО. Челночный бег. Подвижные игры	1	1 тестирование		25.04.2024	
94	Выполнение норматива комплекса ГТО. Наклоны вперед со скамьи. Подвижные игры	1	1 тестирование		29.04.2024	
95	Промежуточная аттестация (практическое задание). Бег 1 километр на время. Чередование ходьбы и бега. Метание набивного мяча на дальность.	1	1 зачет		06.05.2024	
96	Выполнение норматива комплекса ГТО. Подтягивание. Подвижные игры.	1	1 тестирование		08.05.2024	
97	Выполнение норматива комплекса ГТО. Прыжки в длину. Подвижные игры.	1	1 тестирование		13.05.2024	
98	Выполнение норматива комплекса ГТО. Отжимания. Подвижные игры.	1	1 тестирование		15.05.2024	

99	Выполнение норматива комплекса ГТО. Упражнения на пресс из положения лежа в течение 1 минуты. Подвижные игры.	1	1 тестирование		16.05.2024	
100	Выполнение норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	1	1 тестирование		20.05.2024	
101	Выполнение норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	1	1 тестирование		22.05.2024	
102	Выполнение норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры.	1	1 тестирование		23.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	13	89		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения план	Дата изучения факт
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов. Виды физических упражнений. Эстафеты с мячом.	1		1	05.09.2023	
2	История появления современного спорта. Виды физических упражнений. Эстафеты с обручем.	1		1	06.09.2023	
3	Дозировка физических нагрузок. Измерение пульса на занятиях физической культурой. Эстафеты со скакалкой.	1		1	08.09.2023	
4	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Дозировка физических нагрузок. Смешанная эстафета.	1		1	12.09.2023	
5	<u>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.</u> Инструктаж по ТБ № 10 – О, № 16 - О. Разновидности ходьбы. Ходьба через препятствия	1		1	13.09.2023	
6	Техника бега с высокого старта. Челночный бег 3*10 на результат.	1		1	15.09.2023	
7	Техника бега с низкого старта. Прыжки через скакалку Дыхательная гимнастика. Бег 30 м на результат.	1		1	19.09.2023	
8	Равномерный бег 3 минуты. Зрительная гимнастика. Метание мяча на точность.	1		1	20.09.2023	

	Наклон вперед из положения стоя на результат.					
9	Равномерный бег 3 минуты. Метание мяча на точность на результат. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		1	22.09.2023	
10	Многоскоки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат.	1		1	26.09.2023	
11	Прыжок в длину с разбега, с места. Поднимание туловища из положения лежа на спине на результат.	1		1	27.09.2023	
12	Равномерный бег 3 минуты. Многоскоки. Прыжок в длину с места на результат. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1		1	29.09.2023	
13	Подтягивание на низкой перекладине на результат. Беговые упражнения. Упражнения с набивными мячами.	1		1	03.10.2023	
14	Прыжки через скакалку. Метание теннисного мяча в цель. Метание набивного мяча на дальность на результат.	1		1	04.10.2023	
15	Метание малого мяча на дальность и в цель на результат.	1		1	06.10.2023	
16	<u>ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.</u> Инструктаж по ТБ № 14 - О. Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи».	1		1	10.10.2023	
17	Игра: «Салки – ноги от земли». Эстафеты.	1		1	11.10.2023	
18	Игра: «Подвижная цель». Эстафеты.	1		1	13.10.2023	

19	Игра: «Перестрелка».	1		1	17.10.2023	
20	Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1		1	18.10.2023	
21	Игры: «Мяч в корзину», «Обведи и прокати».	1		1	20.10.2023	
22	Игра: «Охотники и утки». Эстафеты.	1		1	24.10.2023	
23	Игры: «Мяч соседу». Эстафеты.	1		1	25.10.2023	
24	Игры: «Мяч над головой», «Поймай и передай».	1		1	27.10.2023	
25	Игра: «Перестрелка».	1		1	07.11.2023	
26	Инструктаж по ТБ № 14 - О. Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте.	1		1	08.11.2023	
27	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах.	1		1	10.11.2023	
28	Передача мяча различными способами в движении в парах и тройках.	1		1	14.11.2023	
29	Бросок двумя руками от груди.	1		1	15.11.2023	
30	Бросок двумя руками от груди.	1		1	17.11.2023	
31	Ведение мяча с изменением направления.	1		1	21.11.2023	
32	Ведение мяча с изменением направления.	1		1	22.11.2023	
33	Игра в мини-баскетбол.	1		1	24.11.2023	
34	Игра в мини-баскетбол.	1		1	28.11.2023	
35	<u>ГИМНАСТИКА.</u> Инструктаж по ТБ № 15 - О. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание.	1		1	29.11.2023	
36	Строевые упражнения; перестроение в 2 шеренги. Ходьба и бег «змейкой»,	1		1	01.12.2023	

	«противоходом», «по диагонали».					
37	Строевые упражнения. Группировка, перекаты.	1		1	05.12.2023	
38	Строевые упражнения. Группировка, перекаты.	1		1	06.12.2023	
39	Строевые упражнения. Кувырок вперед.	1		1	08.12.2023	
40	Строевые упражнения. Кувырок вперед.	1		1	12.12.2023	
41	Строевые упражнения. Перекаты. Стойка на лопатках.	1		1	13.12.2023	
42	Стойка на лопатках, согнув ноги. Строевые упражнения.	1		1	15.12.2023	
43	Строевые упражнения. Кувырок назад. Стойка на лопатках.	1		1	19.12.2023	
44	Строевые упражнения. Кувырок назад. Стойка на лопатках.	1		1	20.12.2023	
45	Промежуточная аттестация (практическое задание). Комплекс гимнастических упражнений.	1	1 зачет		22.12.2023	
46	«Мост» из положения лежа на спине.	1		1	26.12.2023	
47	Лазанье по гимнастической стенке.	1		1	27.12.2023	
48	Перелазанье по гимнастической стенке.	1		1	29.12.2023	
49	Передвижение по гимнастической скамье различными способами.	1		1	09.01.2024	
50	Передвижение по гимнастической скамье различными способами.	1		1	10.01.2024	
51	Прыжки через скакалку.	1		1	12.01.2024	
52	Работа с обручем. Длинный кувырок	1		1	16.01.2024	

	вперед.					
53	2-3 кувырка вперед и назад. Прыжки на батуте.	1		1	17.01.2024	
54	Преодоление полосы препятствий.	1		1	19.01.2024	
55	<u>ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.</u> Инструктаж по ТБ № 14 - О. Пионербол. Прием, передача мяча.	1		1	23.01.2024	
56	Подача мяча. Прием мяча после подачи.	1		1	24.01.2024	
57	Подача мяча. Прием мяча после подачи.	1		1	26.01.2024	
58	<u>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.</u> Инструктаж по ТБ № 17 - О. Значение лыжной подготовки, требование в одежде, обуви и лыжному инвентарю. Закаливание организма.	1		1	30.01.2024	
59	Техника передвижения скользящим шагом. Прохождение дистанции в 500-600 метров.	1		1	31.01.2024	
60	Техника передвижения скользящим шагом. Прохождение дистанции 500-600 метров.	1		1	02.02.2024	
61	Попеременный двухшажный ход. Спуск на лыжах в основной стойке. Закаливание организма.	1		1	06.02.2024	
62	Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием.	1		1	07.02.2024	
63	Попеременный двухшажный ход. Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём ступающим шагом.	1		1	09.02.2024	
64	Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём ступающим шагом.	1		1	13.02.2024	

	Подвижные игры на лыжах.					
65	Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём ступающим шагом. Подвижные игры на лыжах.	1		1	14.02.2024	
66	Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием.	1		1	16.02.2024	
67	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой. Спуск в основной стойке.	1		1	20.02.2024	
68	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой, спуск в основной и низкой стойке.	1		1	21.02.2024	
69	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой.	1		1	27.02.2024	
70	Попеременный двухшажный ход. Подъем и спуск на склоне.	1		1	28.02.2024	
71	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Поворот переступанием.	1		1	01.03.2024	
72	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Поворот переступанием в движении.	1		1	05.03.2024	
73	Подъем и спуск на склоне.	1		1	06.03.2024	
74	Подъем и спуск на склоне.	1		1	12.03.2024	
75	Попеременный двухшажный ход до 1 километра.	1		1	13.03.2024	
76	Попеременный двухшажный ход до 1 километра.	1		1	15.03.2024	
77	Техника передвижения на лыжах. Ходьба	1		1	19.03.2024	

	на лыжах до 1 километра.					
78	Контрольное упражнение. Ходьба на лыжах 1 километра.	1	1 зачет		20.03.2024	
79	<u>СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.</u> Инструктаж по ТБ № 14 - О. Прием мяча после подачи. Правила игры в пионербол.	1		1	22.03.2024	
80	Обучающая игра в «Пионербол».	1		1	02.04.2024	
81	Обучающая игра в «Пионербол».	1		1	03.04.2024	
82	Обучающая игра в «Пионербол».	1		1	05.04.2024	
83	<u>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.</u> Инструктаж по ТБ № 16 - О. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 30 м	1		1	09.04.2024	
84	Равномерный бег 5 минут. Бег и ходьба. Эстафеты с бегом на скорость.	1		1	10.04.2024	
85	Круговая эстафета. Челночный бег 3*10.	1		1	12.04.2024	
86	Равномерный бег 5 минут. Прыжок в длину с места. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		1	16.04.2024	
87	Равномерный бег 5 минут. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди».	1		1	17.04.2024	
88	Равномерный бег 5 минут. Метание мяча в цель. Подтягивание на низкой перекладине.	1		1	19.04.2024	
89	Равномерный бег 5 минут. Метание набивного мяча. Наклон вперед из положения стоя.	1		1	23.04.2024	

90	Равномерный бег 5 минут. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1		1	24.04.2024	
91	Равномерный бег 5 минут. Метание теннисного мяча в цель. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		1	26.04.2024	
92	<u>ПОДГОТОВКА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО.</u> Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Выполнение норматива комплекса ГТО. Упражнения на пресс из положения лежа в течение 1 минуты.	1	1 тестирование		30.04.2024	
93	Промежуточная аттестация (практическое задание). Бег на время 1 километр.	1	1 зачет		03.05.2024	
94	Выполнение норматива комплекса ГТО. Бег 30м. Подвижные игры	1	1 тестирование		06.05.2024	
95	Выполнение норматива комплекса ГТО. Челночный бег. Подвижные игры	1	1 тестирование		07.05.2024	
96	Выполнение норматива комплекса ГТО. Наклоны вперед со скамьи. Подвижные игры	1	1 тестирование		10.05.2024	
97	Выполнение норматива комплекса ГТО. Подтягивание. Подвижные игры.	1	1 тестирование		14.05.2024	
98	Выполнение норматива комплекса ГТО.	1	1		15.05.2024	

	Прыжки в длину. Подвижные игры.		тестирование			
99	Выполнение норматива комплекса ГТО. Отжимания. Подвижные игры.	1	1 тестирование		17.05.2024	
100	Выполнение норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	1	1 тестирование		21.05.2024	
101	Выполнение норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	1	1 тестирование		22.05.2024	
102	Выполнение норматива комплекса ГТО. 6- ти минутный бег.	1	1 тестирование		24.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	13	89		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения план	Дата изучения факт
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	05.09.2023	
2	Из истории развития национальных видов спорта Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	07.09.2023	
3	<u>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.</u> Инструктаж по ТБ № 10 – О, № 16 - О. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Беговые упражнения. Передача эстафетной палочки.	1		1	12.09.2023	
4	Бег 30 м на результат. Игра «День и ночь».	1		1	14.09.2023	
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3*10 на результат.	1		1	19.09.2023	
6	Наклон вперед из положения стоя на результат. Прыжковые упражнения. Равномерный бег 5 минут. Прыжок в длину с места на результат.	1		1	21.09.2023	
7	Равномерный бег 5 минут. Метание мяча на дальность на результат.	1		1	26.09.2023	
8	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической	1		1	28.09.2023	

	подготовленности. Равномерный бег 5 минут. Метание мяча в цель. Подтягивание на низкой перекладине на результат.					
9	Комплекс с набивными мячами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат.	1		1	03.10.2023	
10	Равномерный бег 5 минут. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1	05.10.2023	
11	<u>ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.</u> Инструктаж по ТБ № 14 - О. Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Игры: «Пустое место», «Белые медведи»	1		1	10.10.2023	
12	Игра: «Космонавты». Эстафеты с обручами.	1		1	12.10.2023	
13	Игра: «Точный расчет». Эстафета «Веревочка под ногами».	1		1	17.10.2023	
14	Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1		1	19.10.2023	
15	Игры: «Охотники и утки», «Пустое место».	1		1	24.10.2023	
16	Игры: «Мышеловка», «Невод».	1		1	26.10.2023	
17	Игра «Перестрелка».	1		1	07.11.2023	
18	Инструктаж по ТБ №14 - О. Баскетбол. Стойки, передвижения, повороты, остановки. Игра «Гонка мячей по кругу»	1		1	09.11.2023	
19	Ловля и передача мяча со сменой мест	1		1	14.11.2023	
20	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления. Игра в мини-	1		1	16.11.2023	

	баскетбол					
21	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол	1		1	21.11.2023	
22	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча с места. Игра в мини-баскетбол	1		1	23.11.2023	
23	Игра в мини-баскетбол	1		1	28.11.2023	
24	<u>ГИМНАСТИКА.</u> Инструктаж по ТБ № 15 - О. Строевые упражнения. Прыжки через скакалку.	1		1	30.11.2023	
25	Лазание по гимнастической стенке	1		1	05.12.2023	
26	Лазание по гимнастической стенке	1		1	07.12.2023	
27	Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамье	1		1	12.12.2023	
28	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамье	1		1	14.12.2023	
29	Опорный прыжок в скок в упор, стоя на коленях на козла	1		1	19.12.2023	
30	Промежуточная аттестация (практическое задание) Комплекс гимнастических упражнений.	1	1 зачет		21.12.2023	
31	Опорный прыжок в скок в упор, стоя на коленях на козла	1		1	26.12.2023	
32	Строевые упражнения. Кувырок вперед	1		1	28.12.2023	
33	Кувырок вперед, стойка на лопатках	1		1	09.01.2024	
34	Переход из стойки на лопатках, согнув ноги, в упор присев	1		1	11.01.2024	
35	Мост из положения лежа на спине, стоя	1		1	16.01.2024	

36	Выполнение ранее изученных элементов по отдельности и в комбинации	1		1	18.01.2024	
37	<u>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА. Инструктаж по ТБ № 17 - О.</u> Одежда, обувь, спортивный инвентарь. Закаливание организма.	1		1	23.01.2024	
38	Попеременный двухшажный ход. Закаливание организма.	1		1	25.01.2024	
39	Совершенствование попеременного двухшажного хода	1		1	30.01.2024	
40	Подъём «лесенкой»	1		1	01.02.2024	
41	Совершенствование подъёма «лесенкой»	1		1	06.02.2024	
42	Разучивание торможения «плугом»	1		1	08.02.2024	
43	Совершенствование торможения «плугом»	1		1	13.02.2024	
44	Прохождение отрезков 200-300 метров	1		1	15.02.2024	
45	Прохождение дистанции 2 - 3 км в спокойном темпе	1		1	20.02.2024	
46	Поворот переступанием на выкате со склона	1		1	22.02.2024	
47	Повторение подъёма «лесенкой»	1		1	27.02.2024	
48	Повторение торможения «плугом»	1		1	29.02.2024	
49	Ходьба попеременным двухшажным ходом 2 километра.	1		1	05.03.2024	
50	Контрольное упражнение. Ходьба на лыжах 1 километра.	1	1 зачет		07.03.2024	
51	<u>ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.</u> Инструктаж по ТБ № 14 - О.	1		1	12.03.2024	

	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Волейбол. Передача мяча двумя руками снизу.					
52	Нижняя прямая подача.	1		1	14.03.2024	
53	Пионербол с элементами волейбола.	1		1	19.03.2024	
54	Пионербол с элементами волейбола	1		1	21.03.2024	
55	<u>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.</u> Инструктаж по ТБ № 16 – О. Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Беговые упражнения. Челночный бег 3*10	1		1	02.04.2024	
56	Броски и ловля теннисных мячей: в парах, правой, левой, двумя руками. Бег 30 м. Наклон вперед из положения стоя. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		1	04.04.2024	
57	Метание набивного мяча. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с места. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1	09.04.2024	
58	Многоскоки. Прыжки в длину по заданным ориентирам.	1		1	11.04.2024	
59	Бег на скорость (30 м), (60 м). Старты из различных исходных положений.	1		1	16.04.2024	
60	Бег 1000 метров без учета времени. Подтягивание из различных положений.	1		1	18.04.2024	
61	Бег 1000 метров без учета времени. Легкоатлетическая эстафета.	1		1	23.04.2024	

62	Выполнение норматива комплекса ГТО. Бег 30м. Подвижные игры	1	1 тестирование		25.04.2024	
63	Выполнение норматива комплекса ГТО. Челночный бег. Подвижные игры	1	1 тестирование		30.04.2024	
64	Промежуточная аттестация (практическое задание) Бег 1000 метров с учетом времени	1	1 зачет		07.05.2024	
65	Выполнение норматива комплекса ГТО. Подтягивание. Подвижные игры.	1	1 тестирование		14.05.2024	
66	Выполнение норматива комплекса ГТО. Прыжки в длину. Подвижные игры.	1	1 тестирование		16.05.2024	
67	Выполнение норматива комплекса ГТО. Упражнения на пресс из положения лежа в течение 1 минуты. Подвижные игры.	1	1 тестирование		21.05.2024	
68	Выполнение норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	1	1 тестирование		23.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	9	59		

ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (3 час в неделю)

1	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Эстафеты с мячом.	1		1	06.09.2023	
2	Повторение техники низкого старта. Различные виды бега: челночный бег, бег 30 м.	1		1	13.09.2023	
3	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Метание малого мяча с	1		1	20.09.2023	

	места на дальность. Поднимание туловища из положения лежа на спине на результат.					
4	Прыжок в длину с разбега. Метание теннисного мяча в цель на результат.	1		1	27.09.2023	
5	Равномерный бег 5 минут. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1	04.10.2023	
6	Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит». Эстафеты с мячами.	1		1	11.10.2023	
7	Игра «Перестрелка».	1		1	18.10.2023	
8	Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний».	1		1	25.10.2023	
9	Совершенствование ловли и передачи мяча на месте и в движении	1		1	08.11.2023	
10	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол	1		1	15.11.2023	
11	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол	1		1	22.11.2023	
12	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку	1		1	29.11.2023	
13	Передвижения и повороты на гимнастической скамье	1		1	06.12.2023	
14	Опорный прыжок на горку гимнастических матов	1		1	13.12.2023	
15	Перекаты в группировке	1		1	20.12.2023	
16	Строевые упражнения. 2-3 кувырка вперед слитно	1		1	27.12.2023	
17	Кувырок назад	1		1	10.01.2024	
18	Гимнастическая полоса препятствий	1		1	17.01.2024	
19	Закрепление попеременного двухшажного хода	1		1	24.01.2024	
20	Закрепление подъёма «лесенкой»	1		1	31.01.2024	
21	Закрепление торможения «плугом»	1		1	07.02.2024	
22	Прохождение отрезков 400-500 метров	1		1	14.02.2024	
23	Повторение попеременного двухшажного хода	1		1	21.02.2024	

24	Повторение поворота переступанием на выкате со склона	1		1	28.02.2024	
25	Ходьба на лыжах 2 километра.	1		1	06.03.2024	
26	Нижняя прямая подача.	1		1	13.03.2024	
27	Пионербол с элементами волейбола.	1		1	20.03.2024	
28	Метание в горизонтальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1		1	03.04.2024	
29	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Равномерный медленный бег 5 мин. Прыжок в длину с места	1		1	10.04.2024	
30	Упражнения на релаксацию	1		1	17.04.2024	
31	<u>ПОДГОТОВКА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО.</u> Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Выполнение норматива комплекса ГТО. Отжимания.	1	1 тестирование		24.04.2024	
32	Выполнение норматива комплекса ГТО. Наклоны вперед со скамьи. Подвижные игры	1	1 тестирование		08.05.2024	
33	Выполнение норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	1	1 тестирование		15.05.2024	
34	Выполнение норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег.	1	1 тестирование		22.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	4	30		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА 1 КЛАСС

1 КЛАСС

Физическая культура; 1 класс/Матвеев А.П.; АО «Издательство «Просвещение», 2023.

2 КЛАСС

Физическая культура; 2 класс/Матвеев А.П.; АО «Издательство «Просвещение», 2023.

3 КЛАСС

Физическая культура; 3 класс/Матвеев А.П.; АО «Издательство «Просвещение», 2023.

4 КЛАСС

Физическая культура; 4 класс/Матвеев А.П.; АО «Издательство «Просвещение», 2023.

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

www.edu.ru; www.school.edu.ru; <https://uchi.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Демонстрационный материал:

таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

стенка гимнастическая;

бревно гимнастическое напольное;

скамейки гимнастические;

перекладина гимнастическая;

палки гимнастические;

скакалки гимнастические;

обручи гимнастические;

маты гимнастические;

перекладина навесная;

комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);

мячи набивные (1 кг);

мячи-хопы;

мячи малые (резиновые, теннисные);

мячи средние резиновые;

мячи большие (резиновые, футбольные, волейбольные, баскетбольные);

кольца пластмассовые разного размера;

планка для прыжков в высоту;

стойки для прыжков в высоту;

рулетка измерительная (10 м, 50 м);

лыжи

лыжные палки

щиты с баскетбольными кольцами;

стойки волейбольные;

сетка волейбольная;

конусы.

