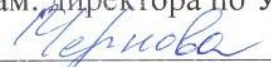


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ И НАУКИ РД
ГОРОДСКОГО ОКРУГА г. КИЗЛЯР
МКОУ «КГ№1»

РАССМОТРЕНО
На заседании ШМО

Буровицкая Л.В.
от 29.08.2023

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР

Чернова Е.М.
от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Боровикова Н.А.
Приказ № 179
от 31.08.2023



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1407133)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

г.Кизляр 2023г.

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 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.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 278 часов: в 1 классе – 68 часов (2 часа в неделю), во 2 классе - 70 часов(2 часа в неделю), в 3 классе – 70 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 70 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.

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 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.

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 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.

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.

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.

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 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 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 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;
- 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, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- 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 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;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и 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;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол 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
		Всего
Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1	Знания о физической культуре	2
Итого по разделу		2
Итого по разделу		1
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура		
1.1	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1
1.2	Гигиена и осанка человека	1
1.3	Лёгкая атлетика	10
Итого по разделу		12
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура		
2.1	Подвижные игры с элементами спортивных	20
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	10
Итого по разделу		30
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура		
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10
3.2	Кроссовая подготовка	7
3.3	Футбол	6
Итого по разделу		23
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

2 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	Физическое развитие и его измерение	3
Итого по разделу		3
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		

Раздел 1. Оздоровительная физическая культура		
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1
1.2	Лёгкая атлетика	10
1.3	Спортивные игры "Футбол"	5
Итого по разделу		16
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура		
2.1	Спортивная игра "Баскетбол"	20
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	10
Итого по разделу		30
3.2	Кроссовая подготовка	5
3.3	Спортивные игры "Футбол"	5
Итого по разделу		20
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70

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
Итого по разделу		2
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура		
1.1	Закаливание организма	1
1.2	Лёгкая атлетика	10
1.3	Спортивные игры "Футбол"	5
Итого по разделу		16
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура		
2.1	Подвижные игры с элементами спортивных.	20
2.2	Гимнастика с основами акробатики	10
Итого по разделу		30
3.2	Спортивные игры "Футбол"	10
Итого по разделу		20
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70

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	1
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1
Итого по разделу		2
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура		
1.1	Закаливание организма	1
1.2	Лёгкая атлетика	10
1.3	Спортивные игры "Футбол"	5
Итого по разделу		16
Итого по разделу		35
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура		
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10
3.2	Спортивные игры "Футбол"	5
Итого по разделу		15
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		Всего	
1	Что такое физическая культура	1	4.09.2023
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	6.09.2023
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека. Упражнения для осанки	1	11.09.2023
4	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	13.09.2023
5	Гигиена и осанка человека.	1	18.09.2023
6	ТБ на уроках физ.культуры, при занятиях лёгкой атлетикой	1	20.09.2023
7	Тестирование бега на 20 м. Вис на выносливость	1	25.09.2023
8	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Развитие скоростных способностей.	1	27.09.2023
9	Тестирование бега на 30 м.	1	2.10.2023

10	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	4.10.2023
11	Тестирование челночного бега 3x10м	1	9.10.2023
12	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	11.10.2023
13	Тест – наклон вперед из положения стоя. Подвижные игры на местности.	1	16.10.2023
14	Прыжки через скакалку вперед, назад.	1	18.10.2023
15	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты».	1	23.10.2023
16	ТБ на уроках физ.культуры при проведении спортивных игр(Баскетбол).	1	25.10.2023
17	Техника перемещений, ведение мяча на месте и в движении. «Салки с ведением мяча». «Передал – садись».	1	13.11.2023
18	Техника ведения мяча на месте и в движении. Подвижные игры: «Не дай мяч водящему». Тест - подтягивание (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д).	1	15.11.2023
19	Техника передачи и ловли мяча от груди двумя руками. Подвижная игра «Мяч капитану».	1	20.11.2023
20	Ведение мяча на месте. Игра «Защита укрепления».	1	22.11.2023
21	Ведение мяча в движении. «Мяч среднему».	1	27.11.2023
22	Ведение мяча, передача и ловля мяча. Игра «Не дай мяч водящему».	1	29.11.2023
23	Техника передачи и ловли мяча. Подвижные игры «Салки с ведением мяча».	1	4.12.2023
24	Подвижные игры «Мяч ловцу», «Играй, играй мяч не теряй».	1	6.12.2023
25	ТБ на уроках физ.культуры при проведении спортивных игр(Волейбол).	1	11.12.2023
26	Разучивание упражнений с мячом.	1	13.12.2023
27	Разучивание подвижных игр бегового характера.	1	18.12.2023
28	Совершенствование упражнений с мячами.	1	20.12.2023
29	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	25.12.2023
30	Считалки для подвижных игр	1	27.12.2023
31	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	10.01.2024
32	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	15.01.2024
33	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	17.01.2024
34	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	22.01.2024
35	Разучивание подвижной игры «Не попади в	1	24.01.2024

	болото»		
36	ТБ на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Группировка. Перекаты в группировке.	1	29.01.2024
37	Техника кувырка вперед.	1	31.01.2024
38	Кувырок вперед. Кувырок в сторону.	1	5.02.2024
39	Кувырок в сторону. Лазанье по гимнастической стенке.	1	7.02.2024
40	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками.	1	19.02.2024
41	Упражнения на гимнастическом бревне	1	21.02.2024
42	Упражнение стойка на лопатках.ОРУ.	1	26.02.2024
43	Комбинация Кувыков вперед,кувырок назад, стойка на лопатках.	1	28.02.2024
44	Мостик из положения лёжа на полу.	1	4.03.2024
45	Контрольный урок гимнастика	1	6.03.2024
46	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	11.03.2024
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	13.03.2024
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	18.03.2024
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	20.03.2024
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	1.04.2024
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	3.04.2024
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	8.04.2024
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	10.04.2024
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	15.04.2024
55	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний	1	17.04.2024

	(тестов) 1-2 ступени ГТО		
56	ТБ при занятиях кроссовой подготовкой	1	22.04.2024
57	Бег(3мин). ОРУ. Подвижная игра.	1	24.04.2024
58	Бег (2мин). ОРУ.Подвижная игра.	1	29.04.2024
59	Бег (2мин). ОРУ.Подвижная игра.	1	6.05.2024
60	Бег (1мин). ОРУ.Подвижная игра.	1	8.05.2024
61	Бег (1мин).ОРУ.Подвижная игра.	1	13.05.2024
62	Кросс 500м. Контрольный урок.	1	15.05.2024
63	ТБ. Вводное занятие.	1	20.05.2024
64	Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега	1	22.05.2024
65	Бег с изменением направления . Учебная игра.	1	
66	Бег с изменением направления . Учебная игра.	1	
67	Челночный бег + удары по воротам.	1	
68	Контрольный урок футбол.	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		Всего	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	4.09.2023
2	Выносливость как физическое качество	1	6.09.2023
3	Гибкость как физическое качество	1	11.09.2023
4	Занятия по укреплению здоровья	1	13.09.2023
5	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	18.09.2023
6	ТБ при занятии лёгкой атлетикой	1	20.09.2023
7	Бег 20м. ОРУ. Игра "Охотники и утки"	1	25.09.2023
8	Бег 30м. ОРУ. Игра "Охотники и утки"	1	27.09.2023
9	Челночный бег 3х10. ОРУ.	1	2.10.2023
10	Эстафеты с бегом на скорость	1	4.10.2023
11	Прыжки в длину с места.	1	9.10.2023
12	Метание малого мяча с места на дальность.	1	11.10.2023
13	Вис на выносливость. Подвижная игра	1	16.10.2023
14	Прыжки в длину с разбега. ОРУ.	1	18.10.2023
15	Прыжки через скакалку на время.	1	23.10.2023
16	ТБ при занятиях футболом.	1	25.10.2023
17	Правила игры.Защита	1	13.11.2023
18	Игровое поле. Маневрирование.	1	15.11.2023
19	Развитие координации движений	1	20.11.2023

20	Подвижные игры и эстафеты	1	22.11.2023
21	Тб на уроках физ. культуры при занятиях баскетболом.	1	27.11.2023
22	Игры с приемами баскетбола	1	29.11.2023
23	Упражнения для развития быстроты, прыгучести. ОФП. Игра «Пионербол»	1	4.12.2023
24	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	6.12.2023
25	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	11.12.2023
26	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	13.12.2023
27	Броски с ближней дистанции с разных точек. ОФП. Игра «Пионербол».	1	18.12.2023
28	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	20.12.2023
29	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Игра	1	25.12.2023
30	Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	1	27.12.2023
31	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	10.01.2024
32	Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками.	1	15.01.2024
33	Закрепление техники передачи одной рукой от плеча	1	17.01.2024
34	Закрепление передач двумя руками над головой	1	22.01.2024
35	Закрепление техники броска после ведения мяча	1	24.01.2024
36	Закрепление передач одной рукой с поворотом	1	29.01.2024
37	Закрепление передач в движении в парах	1	31.01.2024
38	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	5.02.2024
39	Закрепление передач в движении	1	7.02.2024
40	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, в парах. Игра «Мяч водящему».	1	12.02.2024
41	ТБ на уроках гимнастики и акробатики	1	14.02.2024
42	Строевые упражнения и команды	1	19.02.2024
43	Кувырок вперед.	1	21.02.2024
44	Прыжковые упражнения	1	26.02.2024
45	Кувырок в сторону.	1	28.02.2024
46	Гимнастическая разминка	1	4.03.2024

47	Ходьба на гимнастической скамейке	1	6.03.2024
48	Стойка на лопатках.	1	11.03.2024
49	Мостик из положения лёжа на спине.	1	13.03.2024
50	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	18.03.2024
51	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	20.03.2024
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1.04.2024
53	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	3.04.2024
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	8.04.2024
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	10.04.2024
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	15.04.2024
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	17.04.2024
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	22.04.2024
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	24.04.2024
60	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	29.04.2024

61	ТБ при занятиях кроссовой подготовкой .Бег (4мин) . Подвижная игра.	1	6.05.2024
62	Бег (3мин) . Подвижная игра.	1	8.05.2024
63	Бег (2мин) . Подвижная игра.	1	13.05.2024
64	Бег (1мин) . Подвижная игра.	1	15.05.2024
65	Контрольный урок Кросс 500м.	1	20.05.2024
66	ТБ при занятиях футболом .Гонка мячей по кругу.	1	22.05.2024
67	Ведение, обводка , остановка мяча.	1	
68	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	1	
69	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору.	1	
70	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		Всего	
1	Физическая культура у древних народов	1	5.09.2023
2	История появления современного спорта	1	7.09.2023(3а,3б) 8.09.2023(3в)
3	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	12.09.2023
4	Виды физических упражнений	1	14. 09.2023(3а,3б) 15.09.2023(3в)
5	Закаливание организма	1	19.09.2023
6	ТБ при занятиях лёгкой атлетикой.	1	21. 09.2023(3а,3б) 22.09.2023(3в)
7	Бег на результат (30, 60 м).Участие в подвижной игре «Смена»	1	26.09.2023
8	Тестирование челночного бега 3X10 м.	1	28. 09.2023(3а,3б) 29.09.2023(3в)
9	Прыжки через скакалку	1	3.10.2023
10	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см.Участие в подвижной игре «Гуси-лебеди»	1	5. 10.2023(3а,3б) 6.10.2023(3в)
11	Тестирование метания мешочка на дальность.	1	10.10.2023
12	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	12. 10.2023(3а,3б) 13.10.2023(3в)

13	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	17.10.2023
14	Перетягивание каната	1	19. 10.2023(3а,3б) 20.10.2023(3в)
15	Вис на перекладине	1	24.10.2023
16	ТБ при занятиях футболом.Правила игры	1	26. 10.2023(3а,3б) 27.10.2023(3в)
17	Техника ведения остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу	1	9. 11.2023(3а,3б) 10.11.2023(3в)
18	Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	1	14.11.2023
19	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Учебная игра.	1	16. 11.2023(3а,3б) 17.11.2023(3в)
20	Остановки катящегося мяча. Учебная игра.	1	21.11.2023
21	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты	1	23. 11.2023(3а,3б) 24.11.2023(3в)
22	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	28.11.2023
23	Подвижные игры: «Заяц без логова», «Удочка».	1	30. 11.2023(3а,3б) 1.12.2023(3в)
24	Подвижные игры. «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки».	1	5.12.2023
25	Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами	1	7. 12.2023(3а,3б) 8.12.2023(3в)
26	Подвижные игры: «Вызов номеров», «Защита укреплений».Эстафеты с гимнастическими палками	1	12.12.2023
27	Подвижные игры: «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками	1	14. 12.2023(3а,3б) 15.12.2023(3в)
28	Подвижные игры: «Паровозики», «Наступление».	1	19.12.2023
29	Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Волк во рву».	1	21. 12.2023(3а,3б) 22.12.2023(3в)
30	Подвижные игры: «Пустое место», «К своим флажкам».	1	26.12.2023
31	Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Волк во рву».	1	28. 12.2023(3а,3б) 29.12.2023(3в)
32	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении	1	9.01.2024

	шагом.		
33	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом. Броски в цель (щит)	1	11. 01.2024(3а,3б) 12.01.2024(3в)
34	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом. Игра «Мяч среднему»	1	16.01.2023
35	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Борьба за мяч»	1	18. 01.2024(3а,3б) 19.01.2024(3в)
36	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом.	1	23.01.2024
37	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка»	1	25. 01.2024(3а,3б) 26.01.2024(3в)
38	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках	1	30.01.2024
39	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом.	1	1. 02.2024(3а,3б) 2.02.2024(3в)
40	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка»	1	6.02.2024
41	Инструктаж по ТБ. Акробатика. Строевые упражнения	1	8. 02.2024(3а,3б) 9.02.2024(3в)
42	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	1	13.02.2024
43	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Стойка на лопатках.	1	15. 02.2024(3а,3б) 16.02.2024(3в)
44	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1	20.02.2024
45	Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	1	22. 02.2024(3а,3б) 23.02.2024(3в)
46	Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	1	27.02.2024
47	Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке	1	29. 02.2024(3а,3б) 1.03.2024(3в)
48	Опорный прыжок, лазание, упражнения	1	5.03.2024

	в равновесии.		
49	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м).	1	7. 03.2024(3а,3б) 8.03.2024(3в)
50	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м)	1	12.03.2024
51	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	14. 03.2024(3а,3б) 15.03.2024(3в)
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	19.03.2024
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	21. 03.2024
54	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	2.04.2024
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	4. 04.2024(3а,3б) 5.04.2024(3в)
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	9.04.2024
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	11. 04.2024(3а,3б) 12.04.2024(3в)
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	16.04.2024
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	18. 04.2024(3а,3б) 19.04.2024(3в)
60	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	23.04.2024

61	Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры.	1	25. 04.2024(3а,3б) 26.04.2024(3в)
62	Спортивная игра футбол	1	30.04.2023
63	Спортивная игра футбол	1	2. 05.2024(3а,3б) 3.05.2024(3в)
64	Подвижные игры с приемами футбола	1	7.05.2024
65	Подвижные игры с приемами футбола	1	10.05.2024
66	Резаные удары. Подстраховка.	1	14.05.2024
67	Отбор мяча выбиванием.	1	16. 05.2024(3а,3б) 17.05.2024(3в)
68	Быстрое нападение. Игровое поле.	1	21.05.2024
69	Ведение мяча внешней частью подъёма.	1	23. 05.2024(3а,3б) 24.05.2024(3в)
70	Контрольный урок "Футбол"	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		Всего	
1	Из истории развития физической культуры в России	1	1.09.2023(4а) 4.09.2023(4б,4в)
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	6.09.2023
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	8.09.2023(4а) 11.09.2023(4б,4в)
4	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры.Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	13.09.2023
5	Закаливание организма	1	15.09.2023(4а) 18.09.2023(4б,4в)
6	ТБ при занятиях лёгкой атлетикой.	1	20.09.2023
7	Бег на результат (30, 60 м).Участие в подвижной игре «Смена»	1	22.09.2023(4а) 25.09.2023(4б,4в)
8	Тестирование челночного бега 3X10 м.	1	27.09.2023
9	Прыжки через скакалку	1	29.09.2023(4а) 2.10.2023(4б,4в)
10	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см.Участие в подвижной игре «Гуси-лебеди»	1	4.10.2023
11	Тестирование метания мешочка на дальность.	1	6.10.2023(4а) 9.10.2023(4б,4в)
12	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	11.10.2023
13	Прыжки в длину с места.Подвижная игра	1	13.10.2023(4а)

	"Утки охотники"		16.10.2023(4б,4в)
14	Беговые упражнения	1	18.10.2023
15	Метание малого мяча на дальность	1	20.10.2023(4а) 23.10.2023(4б,4в)
16	ТБ при занятиях футболом.Правила игры	1	25.10.2023
17	Техника ведения остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу	1	27.10.2023(4а) 13.11.2023(4б,4в)
18	Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	1	15.11.2023
19	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Учебная игра.	1	17.11.2023(4а) 20.11.2023(4б,4в)
20	Остановки катящегося мяча. Учебная игра.	1	22.11.2023
21	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты	1	24.11.2023(4а) 27.11.2023(4б,4в)
22	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	29.11.2023
23	Подвижные игры: «Заяц без логова», «Удочка».	1	1.12.2023(4а) 4.12.2023(4б,4в)
24	Подвижные игры. «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки».	1	6.12.2023
25	Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами	1	8.12.2023(4а) 11.12.2023(4б,4в)
26	Подвижные игры: «Вызов номеров», «Защита укреплений».Эстафеты с гимнастическими палками	1	13.12.2023
27	Подвижные игры: «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками	1	15.12.2023(4а) 18.12.2023(4б,4в)
28	Подвижные игры: «Паровозики», «Наступление».	1	20.12.2023
29	Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Волк во рву».	1	22.12.2023(4а) 25.12.2023(4б,4в)
30	Подвижные игры: «Пустое место», «К своим флажкам».	1	27.12.2023
31	Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Волк во рву».	1	29.12.2023
32	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».	1	10.01.2024
33	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	1	12.01.2024(4а) 15.01.2024(4б,4в)
34	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».	1	17.01.2024
35	Разучивание народных игр. Игра "Бабки".	1	19.01.2024(4а) 22.01.2024(4б,4в)
36	Инструктаж по ТБ при занятиях баскетболом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой	1	24.01.2024

	(левой) рукой, в движении шагом.		
37	Техника ведения на максимальной скорости. Учебная игра.	1	26.01.2024(4а) 29.01.2024(4б,4в)
38	Передачи мяча в движении. Броски после ведения. Учебно-игровые задания.	1	31.01.2024
39	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках	1	2.02.2024(4а) 5.02.2024(4б,4в)
40	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом. Броски в цель (щит)	1	7.02.2024
41	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом.	1	9.02.2024(4а) 12.02.2024(4б,4в)
42	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом. Игра «Мяч среднему»	1	14.02.2024
43	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом.	1	16.02.2024(4а) 19.02.2024(4б,4в)
44	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Борьба за мяч»	1	21.02.2024
45	Техника передач в движении в парах. Учебная игра.	1	26.02.2024
46	Инструктаж по ТБ. Акробатика. Строевые упражнения	1	28.02.2024
47	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	1	1.03.2024(4а) 4.03.2024(4б,4в)
48	Бросок набивного мяча	1	6.03.2024
49	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Стойка на лопатках.	1	11.03.2024
50	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1	13.03.2024
51	Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	1	15.03.2024(4а) 18.03.2024(4б,4в)
52	Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	1	20.03.2024
53	Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке	1	1.04.2024
54	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.	1	3.04.2024
55	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м)	1	5.04.2024(4а) 8.04.2024(4б,4в)
56	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	10.04.2024
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.	1	12.04.2024(4а) 15.04.2024(4б,4в)

	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. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	19.04.2024(4а) 22.04.2024(4б,4в)
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	24.04.2024
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	26.04.2024(4а) 29.04.2024(4б,4в)
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	3.05.2024(4а) 6.05.2024(4б,4в)
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	8.05.2024
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	10.05.2024(4а) 13.05.2024(4б,4в)
65	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1	15.05.2024
66	Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры.	1	17.05.2024(4а) 20.05.2024(4б,4в)
67	Спортивная игра футбол	1	22.05.2024
68	Подвижные игры с приемами футбола	1	24.05.2024
69	Резаные удары. Подстраховка. Быстрое нападение. Игровое поле.	1	
70	Контрольный урок "Футбол"	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://youtu.be/BaZAlZc4Qco?si=oCkc4i9_1bVupNQc

<https://youtu.be/-9yyNUVt8W0?si=vpjY2cvLJCKjsndQ>

https://youtu.be/eU3gPPJH_tA?si=KUUQ3zO057BxxYrV