

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга

МАОУ СОШ № 123

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом

---

Протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

---

Старикова О.В.  
Приказ № \_326-д\_  
от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 906213)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1-4 классов

**Екатеринбург 2023**

**Рабочая программа** составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 06.10.09 № 373.
3. МАОУ СОШ №123 г. Екатеринбург.
4. Примерная Основная Образовательная Программа НОО.
5. Учебный план МАОУ СОШ №123 г. Екатеринбург.
6. Устав МАОУ СОШ №123 г. Екатеринбург.
7. Положение о рабочей программе учебного предмета, курса по ФГОС начального общего, основного общего и среднего общего образования.

Программа рассчитана на 270 часов при 2 часах во 1, 2, 3, 4 классах.

Предмет	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Физическая культура	66 часов	68 часов	68 часов	68 часов

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т.п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия; туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее — ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа обеспечивает «сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных)».

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также

позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

Согласно своему назначению примерная рабочая программа является ориентиром для составления рабочих программ образовательных учреждений: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся в рамках учебного предмета «Физическая культура»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

В программе нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечении внесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья); условия Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, научные и методологические подходы к изучению физической культуры в начальной школе.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в

образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:

- а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;
- б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными

упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» состоит из следующих компонентов:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:

*Принцип систематичности и последовательности.* Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

*Принципы непрерывности и цикличности.* Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

*Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.* Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

*Принцип наглядности.* Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

*Принцип доступности и индивидуализации.* Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

*Принцип осознанности и активности.* Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания,

дозированности объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

*Принцип динамичности.* Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

*Принцип вариативности.* Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

## **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преимущественно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические

минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
- преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;
- возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
- государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;
- овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
- формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;
- умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему, по общим сведениям, теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;
- умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.



**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе, составляет 66 часов.

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в 2-4 классах, составляет 68 часов.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

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

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

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

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

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

### **Физические упражнения**

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

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

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

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

#### ***Подводящие упражнения***

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

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

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

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

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

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

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

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

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

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

Спортивные игры с элементами единоборства.

***Организуящие команды приёмы***

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

---

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

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

#### **Патриотическое воспитание:**

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

#### **Гражданское воспитание:**

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

#### **Ценности научного познания:**

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

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

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

#### **Экологическое воспитание:**

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

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:*

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

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

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

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

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

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



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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	<b>Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО</b>	8		8		Находить необходимую информацию по темам: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт; Определять понятие: Физическая культура; Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта; Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений; Определять и кратко характеризовать понятие «Здоровый образ жизни»; Понимать и формулировать задачи «ГТО»;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2.	<b>Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции</b>	8		8		Уметь составлять распорядок дня; Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.3.	<b>Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет</b>	8		8		Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений; проведении игр и спортивных эстафет;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.4.	<b>Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.</b>	2		2		Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.5	<b>Строевые команды, виды построения, расчёта</b>	8		8		Строевые команды; виды построения; расчёта;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		34						
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>								
2.1.	<b>Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями</b>	4		4		Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2.	<b>Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения</b>	4		4		Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты; строевые упражнения;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3.	<b>Самоконтроль. Строевые команды и построения</b>	2		2		Самоконтроль. Строевые команды и построения;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		10						

Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность							
3.1.	<b>Освоение упражнений основной гимнастики:</b> — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений. <b>Контроль величины нагрузки и дыхания</b>	4		4		Освоение упражнений основной гимнастики; — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации; моторики и жизненно важных навыков и умений.; Контроль величины нагрузки и дыхания;	Практическая работа; <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.2.	<b>Игры и игровые задания</b>	5		5		Игры и игровые задания;	Практическая работа; <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.3.	<b>Организующие команды и приемы</b>	2		2		Организующие команды и приемы;	Практическая работа; <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		11					
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность							
4.1.	<b>Освоение физических упражнений</b>	11		11		Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению акробатических упражнений — «велосипед», «мост» из положения лежа; кувырок в сторону; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению подводящих упражнений — продольных и поперечных шпагатов («ящерка»), группировка; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению спортивных упражнений (по выбору), в т. ч. через игры и игровые задания;	Практическая работа; <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		11					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66			

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2-4 классы**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	<b>Физическая культура: Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО</b>	8		8		Находить необходимую информацию по темам: Игры. Туризм. Спорт; Определять понятие: Физическая культура; Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта; Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений; Определять и кратко характеризовать понятие «Здоровый образ жизни»; Понимать и формулировать задачи «ГТО»;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2.	<b>Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений.</b>	8		8		Уметь составлять распорядок дня; Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений.	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.3.	<b>Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет</b>	8		8		Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений; проведении игр и спортивных эстафет;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.4.	<b>Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.</b>	2		2		Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.5	<b>Строевые команды, виды построения, расчёта</b>	8		8		Строевые команды; виды построения; расчёта;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		34						
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>								
2.1.	<b>Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями</b>	4		4		Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2.	<b>Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения</b>	4		4		Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты; строевые упражнения;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3.	<b>Самоконтроль. Строевые команды и построения</b>	2		2		Самоконтроль. Строевые команды и построения;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		10						

Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность							
3.1.	<b>Освоение упражнений основной гимнастики:</b> — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений. <b>Контроль величины нагрузки и дыхания</b>	4		4		Освоение упражнений основной гимнастики; — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации; моторики и жизненно важных навыков и умений.; Контроль величины нагрузки и дыхания;	Практическая работа; <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.2.	<b>Игры и игровые задания</b>	5		5		Игры и игровые задания;	Практическая работа; <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.3.	<b>Организующие команды и приемы</b>	4		4		Организующие команды и приемы;	Практическая работа; <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		11					
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность							
4.1.	<b>Освоение физических упражнений</b>	11		11		Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению акробатических упражнений — «велосипед», «мост» из положения лежа; кувырок в сторону; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению подводящих упражнений — продольных и поперечных шпагатов («ящерка»), группировка; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению спортивных упражнений (по выбору), в т. ч. через игры и игровые задания;	Практическая работа; <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		11					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68			

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1		1		Устный опрос;
2.	Подвижные игры на материале легкой атлетики	1		1		Практическая работа;
3.	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений	1		1		Практическая работа;
4.	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением	1		1		Практическая работа;
5.	Обучение челночному бегу. Контроль двигательных качеств: челночный бег.	1		1		Практическая работа;
6.	Подвижные игры на материале легкой атлетики.	1		1		Практическая работа;
7.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1		1		Практическая работа;
8.	Беговые упражнения: челночный бег.	1		1		Практическая работа;
9.	Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1		1		Практическая работа;
10.	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1		1		Практическая работа;

11.	Развитие силовых способностей: метание набивных мячей (1 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди)	1		1		Практическая работа;
12.	Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре	1		1		Практическая работа;
13.	История развития физической культуры и первых соревнований.	1		1		Устный опрос;
14.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1		1		Практическая работа;
15.	Специальные передвижения без мяча.	1		1		Практическая работа;
16.	Подвижные игры на материале баскетбола.	1		1		Практическая работа;
17.	Инструктаж ТБ. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне	1		1		Устный опрос;
18.	Ведение мяча.	1		1		Практическая работа;
19.	Ведение мяча. Бросок снизу двумя руками.	1		1		Практическая работа;
20.	Бросок снизу двумя руками.	1		1		Практическая работа;
21.	Подвижные игры на материале баскетбола.	1		1		Практическая работа;
22.	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	1		1		Практическая работа;
23.	Акробатические упражнения: упражнения в группировке, перекувытки.	1		1		Практическая работа;
24.	Акробатические упражнения: кувырок вперед.	1		1		Практическая работа;
25.	Акробатические упражнения: кувырок вперед. Стойка на лопатах.	1		1		Практическая работа;

26.	Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, комплексы корригирующих упражнений.	1		1		Практическая работа;
27.	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1		1		Практическая работа;
28.	Подвижные игры на материале гимнастики.	1		1		Практическая работа;
29.	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1		1		Практическая работа;
30.	Акробатическая комбинация.	1		1		Практическая работа;
31.	Акробатическая комбинация.	1		1		
32.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1		1		Практическая работа;;
33.	Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий. Ходьба по гимнастической скамейке и гимнастической стенке.	1		1		Практическая работа;
34.	Равновесие. Висы. Строевые упражнения: Равновесие. Висы. Подвижная игра « Охотники и зайцы». Упражнения на гибкость.	1		1		Практическая работа;
35.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1		1		Устный опрос;
36.	ОРУ.СПУ в помещении без коньков и на коньках.	1		1		Практическая работа;
37.	Техника падений. Обучению торможения полуплугом.	1		1		Практическая работа;
38.	Техника падений. Обучению торможения полуплугом.	1		1		Практическая работа;



39.	ОРУ.СПУ в помещении без коньков и на коньках. СПУ на коньках на льду. Совершенствование техники скольжения по прямой, по кривой.	1		1		Практическая работа;
40.	Развитие выносливости: передвижение на коньках в режиме умеренной интенсивности	1		1		Практическая работа;
41.	Подвижные игры на материале конькобежного спорта. Эстафеты в передвижениях на коньках.	1		1		Практическая работа;
42.	Преодоление ворот.	1		1		Практическая работа;
43.	Подвижные игры с элементами конькобежного спорта.	1		1		Практическая работа;
44.	Подвижные игры с элементами конькобежного спорта.	1		1		Практическая работа;
45.	Катание по беговой дорожке 3 круга.	1		1		Практическая работа;
46.	Прохождение тренировочных дистанций.	1		1		Практическая работа;
47.	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1		1		Практическая работа;
48.	Подвижные игры на материале волейбола.	1		1		Практическая работа;
49.	Подвижные игры на материале волейбола.	1		1		Практическая работа;
50.	Подвижные игры на материале волейбола.	1		1		Практическая работа;
51.	Подвижные игры на материале волейбола.	1		1		Практическая работа;
52.	Футбол: удар по неподвижному мячу.	1		1		Практическая работа;
53.	Футбол: остановка мяча	1		1		Практическая работа;
54.	Футбол: удар по катящемуся мячу.	1		1		Практическая работа;

55.	Футбол: ведение мяча.	1		1		Практическая работа;
56.	Футбол: ведение мяча.	1		1		Практическая работа;
57.	Подвижные игры на материале футбола.	1		1		Практическая работа;
58.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1		1		Практическая работа;
59.	Легкая атлетика: метание: малого мяча в вертикальную цель.	1		1		Практическая работа;
60.	Подвижные игры разных народов.	1		1		Практическая работа;
61.	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1		1		Практическая работа;
62.	Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков.	1		1		Практическая работа;
63.	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту, спрыгивания и запрыгивания.	1		1		Практическая работа;
64.	Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	1		1		Практическая работа;
65.	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта,	1		1		Практическая работа;
66.	Высокий старт с последующим ускорением	1		1		Практическая работа;

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1		1	04.09.2023	Устный опрос;
2.	Подвижные игры на материале легкой атлетики	1		1	08.09.2023	Практическая работа;
3.	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений	1		1	11.09.2023	Практическая работа;
4.	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением	1		1	15.09.2023	Практическая работа;
5.	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой,	1		1	18.09.2023	Практическая работа;
6.	Подвижные игры на материале легкой атлетики.	1		1	22.09.2023	Практическая работа;
7.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1		1	25.09.2023	Практическая работа;
8.	Беговые упражнения: челночный бег.	1		1	29.09.2023	Практическая работа;
9.	Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1		1	02.10.2023	Практическая работа;
10.	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1		1	06.10.2023	Практическая работа;

11	Развитие силовых способностей: метание набивных мячей (1 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди)	1		1	09.10.2023	Практическая работа;
12	Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре	1		1	13.10.2023	Практическая работа;
13	История развития физической культуры и первых соревнований.	1		1	16.10.2023	Практическая работа;
14	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1		1	20.10.2023	Практическая работа;
15	Специальные передвижения без мяча.	1		1	23.10.2023	Практическая работа;
16	Подвижные игры на материале баскетбола.	1		1	27.10.2023	Практическая работа;
17	Инструктаж ТБ. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне	1		1	07.11.2023	Устный опрос;

18	Ведение мяча.	1		1	11.11.2023	Практическая работа;
19	Ведение мяча. Бросок снизу двумя руками.	1		1	17.11.2023	Практическая работа;
20	Бросок снизу двумя руками.	1		1	20.11.2023	Практическая работа;
21	Подвижные игры на материале баскетбола.	1		1	24.11.2023	Практическая работа;
22	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	1		1	27.11.2023	Практическая работа;
23	Акробатические упражнения: упражнения в группировке, перекуты.	1		1	01.12.2023	Практическая работа;
24	Акробатические упражнения: кувырок вперед.	1		1	04.12.2023	Практическая работа;

25	Акробатические упражнения: кувырок вперед. Стойка на лопатах.	1		1	08.12.2023	Практическая работа;
26	Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, комплексы корригирующих упражнений.	1		1	11.12.2023	Практическая работа;
27	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1		1	15.12.2023	Практическая работа;
28	Подвижные игры на материале гимнастики.	1		1	18.12.2023	Практическая работа;
29	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1		1	22.12.2023	Практическая работа;
30	Акробатическая комбинация.	1		1	25.12.2023	Практическая работа;
31	Акробатическая комбинация	1		1	29.12.2023	Практическая работа;

32	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1		1	09.01.2024	Практическая работа;
33	Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий. Ходьба по гимнастической скамейке и гимнастической стенке.	1		1	12.01.2024	Практическая работа;
34	Опорный прыжок. Опорный прыжок на горку матов.	1		1	15.01.2024	Практическая работа;
35	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1		1	19.01.2024	Практическая работа;
36	ОРУ.СПУ в помещении без коньков и на коньках.	1		1	22.01.2024	Практическая работа;
37	Техника падений. Обучению торможения полуплугом.	1		1	26.01.2024	Практическая работа;
38	ОРУ.СПУ в помещении без коньков и на коньках. СПУ на коньках на льду. Совершенствование техники скольжения по прямой, по кривой.	1		1	29.01.2024	Практическая работа;

39	СПУ на коньках на льду.	1		1	02.02.2024	Практическая работа;
40	Развитие выносливости: передвижение на коньках в режиме умеренной интенсивности	1		1	05.02.2024	Практическая работа;
41	Подвижные игры на материале конькобежного спорта. Эстафеты в передвижениях на коньках.	1		1	09.02.2024	Практическая работа;
42	Преодоление ворот.	1		1	12.02.2024	Практическая работа;
43	Подвижные игры с элементами конькобежного спорта.	1		1	16.02.2024	Практическая работа;
44	Подвижные игры с элементами конькобежного спорта.	1		1	19.02.2024	Практическая работа;
45	Катание по беговой дорожке 3 круга.	1		1	23.02.2024	Практическая работа;



46	Прохождение тренировочных дистанций.	1		1	26.02.2024	Практическая работа;
47	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1		1	01.03.2024	Практическая работа;
48	Подвижные игры на материале волейбола.	1		1	04.03.2024	Практическая работа;
49	Подвижные игры с элементами волейбола	1		1	07.03.2024	Практическая работа;
50	Подвижные игры с элементами волейбола	1		1	11.03.2024	Практическая работа;
51	Подвижные игры с элементами волейбола	1		1	15.03.2024	Практическая работа;
52	Подвижные игры на материале волейбола.	1		1	18.03.2024	Практическая работа;

53	Футбол: удар по неподвижному мячу.	1		1	18.03.2024	Практическая работа;
53	Футбол: остановка мяча	1		1	22.03.2024	Практическая работа;
55	Футбол: удар по катящемуся мячу.	1		1	25.03.2024	Практическая работа;
56	Футбол: ведение мяча.	1		1	29.03.2024	Практическая работа;
57	Подвижные игры на материале футбола.	1		1	01.04.2024	Практическая работа;
58	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1		1	05.04.2024	Практическая работа;
59	Легкая атлетика: метание: малого мяча в вертикальную цель.	1		1	15.04.2024	Практическая работа;

60	Подвижные игры разных народов.	1		1	19.04.2024	Практическая работа;
61	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1		1	22.04.2024	Практическая работа;
62	Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков.	1		1	26.04.2024	Практическая работа;
63	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту, спрыгивания и запрыгивания.	1		1	29.04.2024	Практическая работа;
64	Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	1		1	03.05.2024	Практическая работа;
65	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта,	1		1	06.05.2024	Практическая работа;
66	Высокий старт с последующим ускорением	1		1	17.05.2024	Практическая работа;

<b>67</b>	Метание: малого на дальность.	1		1	20.05.2024	Практическая работа;
<b>68</b>	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой,	1		1	28.05.2024	Практическая работа;

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1		1	04.09.2023	Устный опрос;
2.	Подвижные игры на материале легкой атлетики.	1		1	08.09.2023	Практическая работа;
3.	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1		1	11.09.2023	Практическая работа;
4.	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.	1		1	15.09.2023	Практическая работа;
5.	Высокий старт с последующим ускорением	1		1	18.09.2023	Практическая работа;
6.	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта	1		1	22.09.2023	Практическая работа;
7.	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1		1	25.09.2023	Практическая работа;
8.	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности.	1		1	29.09.2023	Практическая работа;
9.	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых из разных исходных положений; челночный бег	1		1	02.10.2023	Практическая работа;

10.	Подвижные игры разных народов.	1		1	06.10.2023	Практическая работа;
11	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1		1	09.10.2023	Практическая работа;
12	Организация и проведение подвижных игр в спортивных залах.	1		1	13.10.2023	Практическая работа;
13	Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1		1	16.10.2023	Практическая работа;
14	Подвижные игры на материале баскетбола.	1		1	20.10.2023	Практическая работа;
15	Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча.	1		1	23.10.2023	Практическая работа;
16	Ведение мяча.	1		1	27.10.2023	Практическая работа;

17	Инструктаж ТБ. Организующие команды и приемы.	1		1	07.11.2023	Устный опрос;
18	Броски мяча в корзину.	1		1	11.11.2023	Практическая работа;
19	Бросок мяча. Подвижные игры на материале баскетбола.	1		1	17.11.2023	Практическая работа;
20	Комплексы упражнений по профилактике и коррекции нарушения осанки. Комплексы дыхательных упражнений.	1		1	20.11.2023	Практическая работа;
21	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1		1	24.11.2023	Практическая работа;
22	Акробатические упражнения: кувырок вперед, стойка на лопатках.	1		1	27.11.2023	Практическая работа;
23	Акробатические упражнения: кувырок вперед, стойка на лопатках	1		1	01.12.2023	Практическая работа;

24	Гимнастический мост. Упражнения на низкой перекладине: висы.	1		1	04.12.2023	Практическая работа;
25	Акробатические комбинации.	1		1	08.12.2023	Практическая работа;
26	Акробатические комбинации	1		1	11.12.2023	Практическая работа;
27	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.	1		1	15.12.2023	Практическая работа;
28	Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.	1		1	18.12.2023	Практическая работа;
29	Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1		1	22.12.2023	Практическая работа;
30	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	1		1	25.12.2023	Практическая работа;



31	Индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие координации.	1		1	29.12.2023	Практическая работа;
32	Развитие силовых способностей: развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений	1		1	09.01.2024	Практическая работа;
33	Инструктаж по ТБ. Освоение техники конькобежного спорта.	1		1	12.01.2024	Практическая работа;
34	Комплексы дыхательных упражнений.	1		1	15.01.2024	Практическая работа;
35	ОРУ.СПУ в помещении без коньков и на коньках.	1		1	19.01.2024	Практическая работа;
36	Техника падений. Обучению торможения полуплугом.	1		1	22.01.2024	Практическая работа;
37	ОРУ.СПУ в помещении без коньков и на коньках. СПУ на коньках на льду. Совершенствование техники скольжения по прямой, по кривой.	1		1	26.01.2024	Практическая работа;

38	СПУ на коньках на льду.	1		1	29.01.2024	Практическая работа;
39	Развитие выносливости: передвижение на коньках в режиме умеренной интенсивности	1		1	02.02.2024	Практическая работа;
40	Подвижные игры на материале конькобежного спорта. Эстафеты в передвижениях на коньках.	1		1	05.02.2024	Практическая работа;
41	Подвижные игры с элементами конькобежного спорта.	1		1	09.02.2024	Практическая работа;
42	Подвижные игры с элементами конькобежного спорта.	1		1	12.02.2024	Практическая работа;
43	Катание по беговой дорожке 4 круга.	1		1	16.02.2024	Практическая работа;
44	Прохождение тренировочных дистанций.	1		1	19.02.2024	Практическая работа;

45	Плавание. Знакомство с видом спорта. ТБ на воде.	1		1	23.02.2024	Практическая работа;
46	Сухое плавание. Разбор техники кроль на груди, кроль на спине.	1		1	26.02.2024	Практическая работа;
47	Сухое плавание. Разбор техники брасс. Сложные координационные упражнения.	1		1	01.03.2024	Практическая работа;
48	Сухое плавание. Разбор техники баттерфляй. Сложные координационные упражнения.	1		1	04.03.2024	Практическая работа;
49	Сухое плавание. Ознакомление с техникой.	1		1	07.03.2024	Практическая работа;
50	Сухое плавание. Закрепление ранее изученного материала	1		1	11.03.2024	Практическая работа;
51	Волейбол. Подбрасывание мяча.	1		1	15.03.2024	Практическая работа;

52	Волейбол. Прием и передача мяча.	1		1	18.03.2024	Практическая работа;
53	Волейбол. Прием и передача мяча	1		1	18.03.2024	Практическая работа;
53	Волейбол. Поддача мяча.	1		1	22.03.2024	Практическая работа;
55	Волейбол. Поддача мяча. Подвижные игры на материале волейбола.	1		1	25.03.2024	Практическая работа;
56	Футбол: остановка мяча, удар по неподвижному мячу.	1		1	29.03.2024	Практическая работа;
57	Футбол: удар по катящемуся мячу. Ведение мяча.	1		1	01.04.2024	Практическая работа;
58	Ведение мяча, остановка, удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1		1	05.04.2024	Практическая работа;

59	Подвижные игры на материале футбола.	1		1	15.04.2024	Практическая работа;
60	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту	1		1	19.04.2024	Практическая работа;
61	Метание: малого мяча в вертикальную цель	1		1	22.04.2024	Практическая работа;
62	Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	1		1	26.04.2024	Практическая работа;
63	Метание малого мяча на дальность.	1		1	29.04.2024	Практическая работа;
64	Метание малого мяча на дальность.	1		1	03.05.2024	Практическая работа;
65	Организация и проведение подвижных игр на спортивной площадке и спортивном зале.	1		1	06.05.2024	Практическая работа;

66	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1		1	17.05.2024	Практическая работа;
67	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с бегом в режиме большой интенсивности. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	1		1	20.05.2024	Практическая работа;
68	Равномерный 6 минутный бег.	1		1	28.05.2024	Практическая работа;

#### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Всероссийский комплекс ГТО.	1		1	04.09.2023	Устный опрос;
2.	Подвижные игры на материале легкой атлетики	1		1	08.09.2023	Практическая работа;
3.	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места	1		1	11.09.2023	Практическая работа;
4.	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.	1		1	15.09.2023	Практическая работа;

5.	Высокий старт с последующим ускорением. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре	1		1	18.09.2023	Практическая работа;
6.	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений	1		1	22.09.2023	Практическая работа;
7.	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	1		1	25.09.2023	Практическая работа;
8.	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с бегом в режиме большой интенсивности.	1		1	29.09.2023	Практическая работа;
9.	Подвижные игры разных народов.	1		1	02.10.2023	Практическая работа;
10.	Беговые упражнения: челночный бег.	1		1	06.10.2023	Практическая работа;
11	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1		1	09.10.2023	Практическая работа;
12	Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки	1		1	13.10.2023	Практическая работа;
13	История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1		1	16.10.2023	Практическая работа;

14	Баскетбол. Специальные передвижения без мяча.	1		1	20.10.2023	Практическая работа;
15	Баскетбол: ведение мяча.	1		1	23.10.2023	Практическая работа;
16	Подвижные игры на материале баскетбола.	1		1	27.10.2023	Практическая работа;
17	Бросок двумя руками от груди.	1		1	07.11.2023	Устный опрос;
18	Бросок двумя руками от груди. Подвижные игры на материале баскетбола.	1		1	11.11.2023	Практическая работа;
19	Развитие координации: игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами.	1		1	17.11.2023	Практическая работа;
20	Организующие команды и приемы. Выполнение строевых команд.	1		1	20.11.2023	Практическая работа;



21	Акробатические упражнения: кувырок вперед, стойка на лопатках.	1		1	24.11.2023	Практическая работа;
22	Акробатические упражнения: кувырок назад; гимнастический мост.	1		1	27.11.2023	Практическая работа;
23	Акробатическая комбинация.	1		1	01.12.2023	Практическая работа;
24	Акробатическая комбинация. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений	1		1	04.12.2023	Практическая работа;
25	Самбо. Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу.	1		1	08.12.2023	Практическая работа;
26	Приемы самостраховки: самостраховка на спину.	1		1	11.12.2023	Практическая работа;
27	Приемы самостраховки: самостраховка на бок.	1		1	15.12.2023	Практическая работа;

28	Упражнения для удержаний. Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами	1		1	18.12.2023	Практическая работа;
29	Имитация задней подножки в одну и в другую стороны.	1		1	22.12.2023	Практическая работа;
30	Упражнения для бросков захватом ног. Упражнения для подсечки.	1		1	25.12.2023	Практическая работа;
31	Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».	1		1	29.12.2023	Практическая работа;
32	Подвижные игры на материале самбо с основами акробатики.	1		1	09.01.2024	Практическая работа;
33	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	1		1	12.01.2024	Практическая работа;
34	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1		1	15.01.2024	Практическая работа;

35	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой	1		1	19.01.2024	Практическая работа;
36	Инструктаж по ТБ. Освоение техники конькобежного спорта.	1		1	22.01.2024	Практическая работа;
37	Обучение отталкивания по прямой.	1		1	26.01.2024	Практическая работа;
38	Закрепление. отталкивания по прямой. Обучение движениям рук при катании по прямой.	1		1	29.01.2024	Практическая работа;
39	Техника падений. Обучению торможения полуплугом.	1		1	02.02.2024	Практическая работа;
40	Катание по прямой с маховыми движениями рук 3-4 раза по 50м.	1		1	05.02.2024	Практическая работа;
41	СПУ на коньках на льду. Поворот направо, налево приставными шагами.	1		1	09.02.2024	Практическая работа;

42	Развитие выносливости: передвижение на коньках в режиме умеренной интенсивности	1		1	12.02.2024	Практическая работа;
43	Подвижные игры на материале конькобежного спорта. Эстафеты в передвижениях на коньках.	1		1	16.02.2024	Практическая работа;
44	Подвижные игры с элементами конькобежного спорта.	1		1	19.02.2024	Практическая работа;
45	История развития физической культуры и первых соревнований	1		1	23.02.2024	Практическая работа;
46	Проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1		1	26.02.2024	Практическая работа;
47	Волейбол. Подвижные игры на материале волейбола.	1		1	01.03.2024	Практическая работа;
48	Волейбол. Прием и передача мяча.	1		1	04.03.2024	Практическая работа;

49	Волейбол: подача мяча	1		1	07.03.2024	Практическая работа;
50	Волейбол: подача мяча.	1		1	11.03.2024	Практическая работа;
51	Подвижные игры на материале волейбола. Прыжки с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; запрыгивание с последующим спрыгиванием	1		1	15.03.2024	Практическая работа;
52	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1		1	18.03.2024	Практическая работа;
53	Футбол: остановка мяча, удар по неподвижному мячу.	1		1	18.03.2024	Практическая работа;
53	Футбол: удар по катящемуся мячу	1		1	22.03.2024	Практическая работа;
55	Футбол: остановка, удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1		1	25.03.2024	Практическая работа;

56	Футбол: ведение мяча	1		1	29.03.2024	Практическая работа;
57	Подвижные игры на материале футбола.	1		1	01.04.2024	Практическая работа;
58	Легкая атлетика. Метание мяча в вертикальную цель.	1		1	05.04.2024	Практическая работа;
59	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту. Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе	1		1	15.04.2024	Практическая работа;
60	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.	1		1	19.04.2024	Практическая работа;
61	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений	1		1	22.04.2024	Практическая работа;
62	Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно	1		1	26.04.2024	Практическая работа;

63	Высокий старт с последующим ускорением.	1		1	29.04.2024	Практическая работа;
64	Организация и проведение подвижных игр на спортивной площадке и спортивном зале.	1		1	03.05.2024	Практическая работа;
65	Метание малого мяча на дальность с места.	1		1	06.05.2024	Практическая работа;
66	Метание малого мяча на дальность. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1		1	17.05.2024	Практическая работа;
67	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности	1		1	20.05.2024	Практическая работа;
68	Развитие выносливости: равномерный 6-ти минутный бег	1		1	28.05.2024	Практическая работа;

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Физическая культура, 2-4 классы /Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы. \ А.П. Матвеев. - М.:  
Просвещение, 2016

Физическая культура. 2-4 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд.,  
перераб. — М.: Просвещение, 2019.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. <http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
2. <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра»
3. <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры»
4. <http://festival.1september.ru> – фестиваль педагогических идей - Российский общеобразовательный портал
5. <http://collection.edu.ru/> - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.
6. <http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей
7. <https://resh.edu.ru/>





ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 290930343710282493392205396682444359568355846774

Владелец Старикова Ольга Валентиновна

Действителен с 07.09.2023 по 06.09.2024