

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Иркутская область**

**Управление образования Администрации Ангарского городского**

**округа**

**МБОУ "Гимназия № 1"**

**РАССМОТРЕНО**

Заместитель директора  
по УВР

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по НМР

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

\_\_\_\_\_  
Пуляевская Т. И.

Протокол №1 от «30»  
августа 2023 г.

\_\_\_\_\_  
Бердников А.Г.

Протокол №1 от «30»  
августа 2023 г.

\_\_\_\_\_  
Раевская Л.В.

Приказ №373 от «31»  
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3827998)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1 – 4 классов

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Арсенкина Людмила Александровна  
учитель физической культуры

**г. Ангарск 2023**

## 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 – 405 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

#### Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

#### Лыжная подготовка

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

#### Лёгкая атлетика

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

#### Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## **2 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма 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.

#### Лыжная подготовка

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

#### Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега.

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### **3 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке:

равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

#### Лёгкая атлетика

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

#### Лыжная подготовка

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

#### Плавательная подготовка.

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

#### Подвижные и спортивные игры

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

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## **4 КЛАСС**

### *Знания о физической культуре*



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

### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительная физическая культура***

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

#### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура***

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

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

##### ***Лёгкая атлетика***

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

##### ***Лыжная подготовка***

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

##### ***Плавательная подготовка***

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

##### ***Подвижные и спортивные игры***

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

- понимать связь между 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, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## 2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## 3 КЛАСС



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

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

## **4 КЛАСС**

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	2	2	<a href="https://uzathletics.uz/stati/article_post/metodika-razvitiya-fizicheskikh-kachestv">https://uzathletics.uz/stati/article_post/metodika-razvitiya-fizicheskikh-kachestv</a> Поле
Итого по разделу		2		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Режим дня школьника	1	1	<a href="https://infourok.ru/standartnoe-oborudovanie-na-urokah-fizicheskoy-kultury-4104376.html">https://infourok.ru/standartnoe-oborudovanie-na-urokah-fizicheskoy-kultury-4104376.html</a> Поле
Итого по разделу		1		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>				
1.1	Гигиена человека	1	1	
1.2	Осанка человека	1	1	
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	1	
Итого по разделу		3		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	14	

2.2	Легкая атлетика	14	14
2.3	Подвижные и спортивные игры	19	19
	Итого по разделу	47	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
	Подготовка к выполнению		
3.1	нормативных требований комплекса ГТО	13	13
	Итого по разделу	13	
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>66</b>	<b>66</b>

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	3	3	
	Итого по разделу	3		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	9	<a href="https://ped-kopilka.ru/nachalnaja-shkola/sportivnye-meroprijatija-v-nachalnoi-shkole-scenari.html">https://ped-kopilka.ru/nachalnaja-shkola/sportivnye-meroprijatija-v-nachalnoi-shkole-scenari.html</a> Поле
	Итого по разделу	9		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>				
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	1	
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	2	
	Итого по разделу	3		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	12	
2.2	Легкая атлетика	12	12	
2.3	Подвижные игры	15	15	
	Итого по разделу	39		
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	14
	Итого по разделу	14	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	68

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	2	2	
	Итого по разделу	2		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	1	
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	1	
2.3	Физическая нагрузка	2	2	
	Итого по разделу	4		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>				
1.1	Закаливание организма	1	1	
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	1	
	Итого по разделу	2		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	16	
2.2	Легкая атлетика	12	12	
2.3	Подвижные и спортивные игры	12	12	

Итого по разделу	40	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>		
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20
		20
Итого по разделу	20	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	68



## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	2	2	
	Итого по разделу	2		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	3	
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	2	
	Итого по разделу	5		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>				
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	1	
1.2	Закаливание организма	1	1	
	Итого по разделу	2		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	14	
2.2	Легкая атлетика	10	10	

2.3	Подвижные и спортивные игры	12	12
	Итого по разделу	36	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
	Подготовка к выполнению		
3.1	нормативных требований комплекса ГТО	23	23
	Итого по разделу	23	
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Практические работы	Дата изучения
		Всего		
1	Бег с ускорением 20 метров	1	1	01.09.2023 05.09.2023
2	Бег с ускорением 30 метров.	1	1	04.09.2023 07.09.2023
3	Бег 30 метров	1	1	08.09.2023 12.09.2023
4	Прыжки в длину с места	1	1	11.09.2023 14.09.2023
5	Метание малого мяча на дальность способом из-за головы	1	1	15.09.2023 19.09.2023
6	Бег 30 метров	1	1	18.09.2023 21.09.2023
7	Прыжки в длину с места	1	1	22.09.2023 26.09.2023
8	Тестирование метания мяча на дальность способом из-за головы	1	1	25.09.2023 28.09.2023
9	Бросок набивного мяча	1	1	29.09.2023 03.10.2023
10	Бросок набивного мяча	1	1	02.10.2023 05.10.2023
11	Челночный бег 3x10м	1	1	06.10.2023 10.10.2023

12	Челночный бег 3x10 м (тестирование)	1	1	09.10.2023 12.10.2023
13	Строевые упражнения. Кувырок в сторону	1	1	13.10.2023 17.10.2023
14	Мост из положения лежа на спине	1	1	16.10.2023 19.10.2023
15	Ходьба по гимнастической скамейке. Кувырок в сторону. Мост. Стойка на лопатках	1	1	20.10.2023 24.10.2023
16	Подтягивание на низкой перекладине из виса согнувшись.	1	1	23.10.2023 26.10.2023
17	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек.	1	1	27.10.2023 07.11.2023
18	Наклон вперед из положения сидя. Подтягивание на перекладине. Инструктаж по ТБ	1	1	09.11.2023 10.11.2023
19	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1	1	13.11.2023 14.11.2023
20	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (тестирование)	1	1	16.11.2023 17.11.2023
21	Круговая тренировка	1	1	20.11.2023 21.11.2023
22	Наклон вперед из положения сидя (тестирование). Подтягивание на низкой перекладине	1	1	23.11.2023 24.11.2023
23	Кувырок в сторону. Стойка на лопатках.	1	1	27.11.2023 28.11.2023

24	Прыжок через гимнастического козла	1	1	30.11.2023 01.12.2023
25	Прыжки через короткую скакалку за 30 сек	1	1	06.11.2023 05.12.2023
26	Прыжок через гимнастического козла	1	1	04.12.2023 07.12.2023
27	Лазание по гимнастическому канату	1	1	08.12.2023 12.12.2023
28	Лазание по гимнастическому канату	1	1	11.12.2023 14.12.2023
29	Прыжок через гимнастического козла ноги врозь	1	1	15.12.2023 19.12.2023
30	Лазание по гимнастическому канату	1	1	18.12.2023 21.12.2023
31	Строевые упражнения. Прыжок через гимнастического козла	1	1	22.12.2023 26.12.2023
32	Строевые упражнения. Прыжок через гимнастического козла ноги врозь	1	1	25.12.2023 11.01.2024
33	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1	1	12.01.2024 16.01.2024
34	Ведение мяча левой рукой на месте в движении	1	1	15.01.2024 18.01.2024
35	Эстафеты с мячом	1	1	19.01.2024 23.01.2024
36	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1	1	22.01.2024 25.01.2024
37	Ведение мяча в движении и броски мяча в баскетбольное кольцо	1	1	26.01.2024 30.01.2024

38	Эстафеты с мячом	1	1	29.01.2024 01.02.2024
39	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1	1	02.02.2024 06.02.2024
40	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1	1	05.02.2024 08.02.2024
41	Ведение мяча в движении и броски мяча в баскетбольное кольцо	1	1	09.02.2024 13.02.2024
42	Эстафеты с мячом	1	1	12.02.2024 15.02.2024
43	Ведение мяча левой рукой на месте в движении	1	1	16.02.2024 20.02.2024
44	Эстафеты с мячом	1	1	19.02.2024 22.02.2024
45	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1	1	26.02.2024 27.02.2024
46	Ведение мяча в движении и броски мяча в баскетбольное кольцо	1	1	29.02.2024 01.03.2024
47	Эстафеты с мячом	1	1	04.03.2024 05.03.2024
48	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1	1	07.03.2024 11.03.2024
49	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1	1	12.03.2024 15.03.2024
50	Ведение мяча в движении и броски мяча в баскетбольное кольцо	1	1	14.03.2024 18.03.2024
51	Эстафеты с мячом	1	1	19.03.2024 22.03.2024

52	Ведение мяча левой рукой на месте в движении	1	1	21.03.2024 01.04.2024
53	Бег 30 метров с высокого старта	1	1	02.04.2024 05.04.2024
54	Бег с ускорением 20 метров.	1	1	04.04.2024 08.04.2024
55	Бег 30 метров с высокого старта (тестирование)	1	1	09.04.2024 12.04.2024
56	Прыжки в длину с места	1	1	11.04.2024 15.04.2024
57	Прыжки в длину с места (тестирование)	1	1	16.04.2024 19.04.2024
58	Метание малого мяча (мешочка) на дальность способом из – за головы.	1	1	18.04.2024 22.04.2024
59	Равномерный бег ( 3 мин) Эстафета встречная	1	1	23.04.2024 26.04.2024
60	Метание малого мяча в горизонтальную цель способом из – за головы.	1	1	25.04.2024 29.04.2024
61	Равномерный бег 4 мин. Эстафета круговая.	1	1	30.04.2024 03.05.2024
62	Метание мяча на дальность способом из – за головы (тестирование)	1	1	02.05.2024 06.05.2024
63	Подвижные игры: «Пустое место» «Шишки, желуди, орехи»	1	1	07.05.2024 10.05.2024
64	Подвижные игры: «Два мороза» «Краденое знамя»	1	1	09.05.2024 13.05.2024

65	Подвижные игры: «Третий лишний» «Воробьи-вороны»	1	1	14.05.2024 17.05.2024
66	Подвижные игры: «Пустое место» «Охотники и утки»	1	1	16.05.2024 20.05.2024
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	66	



## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Практические работы	
1	Бег с ускорением 20 метров	1	1	04.09.2023
2	ег с ускорением 30 метров.	1	1	06.09.2023
3	Бег 30 метров	1	1	11.09.2023
4	Прыжки в длину с места	1	1	13.09.2023
5	Метание малого мяча на дальность способом из-за головы.	1	1	18.09.2023
6	Бег 30 метров (тестирование)	1	1	20.09.2023
7	Прыжки в длину с места	1	1	25.09.2023
8	Тестирование метания мяча на дальность способом из-за головы	1	1	27.09.2023
9	Бросок набивного мяча	1	1	02.10.2023
10	Бросок набивного мяча	1	1	04.10.2023
11	Кувырок в сторону. Строевые упражнения	1	1	09.10.2023
12	Мост из положения лежа на спине Ходьба по гимнастической скамейке.	1	1	11.10.2023
13	Кувырок в сторону. Мост. Стойка на лопатках.	1	1	16.10.2023
14	Челночный бег 3x10м	1	1	18.10.2023
15	Челночный бег 3x10 м (тестирование)	1	1	23.10.2023

16	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек.	1	1	25.10.2023
17	Подтягивание на низкой перекладине из виса согнувшись.	1	1	06.11.2023
18	Прыжки через короткую скакалку за 30 сек.	1	1	08.11.2023
19	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Инструктаж по ТБ	1	1	13.11.2023
20	Наклон вперед из положения сидя. Подтягивание на перекладине.	1	1	15.11.2023
21	Круговая тренировка	1	1	20.11.2023
22	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек.	1	1	22.11.2023
23	Кувырок в сторону. Стойка на лопатках	1	1	27.11.2023
24	Наклон вперед из положения сидя (тестирование). Подтягивание на низкой перекладине	1	1	29.11.2023
25	Прыжок через гимнастического козла	1	1	04.12.2023
26	Прыжок через гимнастического козла	1	1	06.12.2023
27	Лазание по гимнастическому канату	1	1	11.12.2023
28	Лазание по гимнастическому канату	1	1	13.12.2023
29	Прыжок через гимнастического козла ноги врозь	1	1	18.12.2023
30	Лазание по гимнастическому канату	1	1	20.12.2023

31	Строевые упражнения. Прыжок через гимнастического козла	1	1	25.12.2023
32	Строевые упражнения. Прыжок через гимнастического козла ноги врозь	1	1	27.12.2023
33	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1	1	10.01.2024
34	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1	1	15.01.2024
35	Броски и ловля мяча в парах	1	1	17.01.2024
36	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1	1	22.01.2024
37	Броски и ловля мяча в парах	1	1	24.01.2024
38	Эстафеты с мячом	1	1	29.01.2024
39	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1	1	31.01.2024
40	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1	1	05.02.2024
41	Ведение мяча в движении и броски мяча в баскетбольное кольцо	1	1	07.02.2024
42	Ведение мяча в движении и броски мяча в баскетбольное кольцо	1	1	12.02.2024
43	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1	1	14.02.2024
44	Броски и ловля мяча в парах	1	1	19.02.2024
45	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1	1	21.02.2024
46	Броски и ловля мяча в парах	1	1	26.02.2024

47	Эстафеты с мячом	1	1	28.02.2024
48	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1	1	04.03.2024
49	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1	1	06.03.2024
50	Ведение мяча в движении и броски мяча в баскетбольное кольцо	1	1	11.03.2024
51	Ведение мяча в движении и броски мяча в баскетбольное кольцо	1	1	13.03.2024
52	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1	1	18.03.2024
53	Бег 30 метров с высокого старта.	1	1	20.03.2024
54	Бег с ускорением 20 метров.	1	1	01.04.2024
55	Бег 30 метров с высокого старта (тестирование)	1	1	03.04.2024
56	Прыжки в длину с места	1	1	08.04.2024
57	Прыжки в длину с места (тестирование)	1	1	10.04.2024
58	Метание малого мяча (мешочка) на дальность способом из – за головы.	1	1	15.04.2024
59	Равномерный бег ( 3 мин) Эстафета встречная	1	1	17.04.2024
60	Равномерный бег ( 3 мин) Эстафета встречная	1	1	22.04.2024
61	Равномерный бег 4 мин. Эстафета круговая.	1	1	24.04.2024

62	Метание мяча на дальность способом из – за головы (тестирование)	1	1	29.04.2024
63	Подвижные игры: «Бездомный заяц» «Шишки, желуди, орехи»	1	1	01.05.2024
64	Подвижные игры: «Два мороза» «Пустое место»	1	1	06.05.2024
65	Подвижные игры: «Третий лишний» «Воробьи-вороны»	1	1	08.05.2024
66	Подвижные игры: «Пустое место» «Охотники и утки»	1	1	13.05.2024
67	Подвижные игры: «Краденное знамя» «Два мороза»	1	1	15.05.2024
68	Подвижные игры: «Бездомный заяц» «Охотники и утки»	1	1	20.05.2024
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Практические работы	Дата изучения
		Всего			
1	Бег 30 метров с высокого старта	1		1	01.09.2023 05.09.2023
2	Беговые упражнения	1		1	06.09.2023 07.09.2023
3	Бег 30 метров с высокого старта (тестирование)	1		1	08.09.2023 12.09.2023
4	Прыжок в длину с места	1		1	13.09.2023 14.09.2023
5	Челночный бег 3x10м	1		1	15.09.2023 19.09.2023
6	Прыжок в длину с места	1		1	20.09.2023 21.09.2023
7	Метание малого мяча на дальность способом из за головы	1		1	22.09.2023 26.09.2023
8	Бег 60 м. с высокого старта	1		1	27.09.2023 28.09.2023
9	Метание мяча в горизонтальную цель	1		1	29.09.2023 03.10.2023
10	Бросок набивного мяча	1		1	04.10.2023 05.10.2023
11	Кувырок в сторону. Перекаты, группировка. Мост из положения лежа на спине.	1		1	06.10.2023 10.10.2023

12	Подтягивание на низкой перекладине	1	1	11.10.2023 12.10.2023
13	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек.	1	1	13.10.2023 17.10.2023
14	Прыжки через короткую скакалку	1	1	18.10.2023 19.10.2023
15	Наклон вперед из положения сидя. Пресс за 30 сек.	1	1	20.10.2023 24.10.2023
16	Подъем туловища из положения лежа на спине руки за голову за 30 сек.	1	1	25.10.2023 26.10.2023
17	Кувырок в сторону группировка. Стойка на лопатках.	1	1	27.10.2023 07.11.2023
18	Кувырок в сторону группировка. Стойка на лопатках.	1	1	08.11.2023 09.11.2023
19	Круговая тренировка	1	1	10.11.2023 14.11.2023
20	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с.	1	1	15.11.2023 16.11.2023
21	Прыжок через гимнастического козла	1	1	17.11.2023 21.11.2023
22	Прыжки через гимнастического козла.	1	1	22.11.2023 23.11.2023
23	Кувырок в сторону. Мост из положения лежа на спине.	1	1	24.11.2023 28.11.2023
24	Лазание по гимнастическому канату	1	1	29.11.2023 30.11.2023
25	Лазание по гимнастическому канату	1	1	01.12.2023 05.12.2023

26	Прыжок через гимнастического козла ноги врозь	1	1	06.12.2023 07.12.2023
27	Круговая тренировка	1	1	08.12.2023 12.12.2023
28	Прыжок через гимнастического козла ноги врозь	1	1	12.12.2023 14.12.2023
29	Прыжок через гимнастического козла наскок на снаряд и соскок прогнувшись (тестирование)	1	1	15.12.2023 19.12.2023
30	Лазание по гимнастическому канату	1	1	20.12.2023 21.12.2023
31	Прыжок через гимнастического козла ноги врозь	1	1	22.12.2023 26.12.2023
32	Кувырок в сторону. Мост из положения лежа на спине.	1	1	27.12.2023 28.12.2023
33	Ведение мяча в движении, змейкой. Передача двумя руками от груди	1	1	10.01.2024 11.01.2024
34	Броски мяча в кольцо двумя руками снизу	1	1	12.01.2024 16.01.2024
35	Ведение мяча с изменением направления. Защита и нападение	1	1	17.01.2024 18.01.2024
36	Ловля и передача мяча на месте	1	1	19.01.2024 23.01.2024
37	Ведение мяча с изменением скорости. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом сверху	1	1	24.01.2024 25.01.2024



38	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом сверху	1	1	26.01.2024 30.01.2024
39	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1	1	31.01.2024 01.02.2024
40	Броски и ловля мяча в парах	1	1	02.02.2024 06.02.2024
41	Ведение мяча с изменением направления. Защита и нападение	1	1	07.02.2024 08.02.2024
42	Ведение мяча в движении. Броски мяча в движении	1	1	09.02.2024 13.02.2024
43	Броски мяча в кольцо двумя руками снизу	1	1	14.02.2024 15.02.2024
44	Ведение мяча с изменением направления. Защита и нападение	1	1	16.02.2024 20.02.2024
45	Ловля и передача мяча на месте	1	1	21.02.2024 22.02.2024
46	Ведение мяча с изменением скорости. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом сверху	1	1	27.02.2024
47	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом сверху	1	1	28.02.2024 29.02.2024
48	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1	1	01.03.2024 05.03.2024
49	Броски и ловля мяча в парах	1	1	06.03.2024 07.03.2024
50	Ведение мяча с изменением направления. Защита и нападение	1	1	13.03.2024 12.03.2024

51	Ведение мяча в движении. Броски мяча в движении	1	1	15.03.2024 14.03.2024
52	Броски мяча в кольцо двумя руками снизу	1	1	20.03.2024 19.03.2024
53	Бег 30 метров с высокого старта	1	1	22.03.2024 21.03.2024
54	Беговые упражнения	1	1	02.04.2024 03.04.2024
55	Бег 30 метров с высокого старта (тестирование)	1	1	04.04.2024 05.04.2024
56	Прыжок в длину с места	1	1	09.04.2024 10.04.2024
57	Челночный бег 3x10м	1	1	11.04.2024 12.04.2024
58	Прыжок в длину с места	1	1	16.04.2024 17.04.2024
59	Метание малого мяча на дальность способом из за головы	1	1	18.04.2024 19.04.2024
60	Бег 60 м. с высокого старта.	1	1	23.04.2024 24.04.2024
61	Метание мяча в горизонтальную цель	1	1	25.04.2024 26.04.2024
62	Бросок набивного мяча	1	1	30.04.2024 01.05.2024
63	Равномерный бег 4 мин. Эстафеты	1	1	02.05.2024 03.05.2024
64	Бросок набивного мяча	1	1	07.05.2024 08.05.2024

65	Равномерный бег 5 мин	1	1	09.05.2024 10.05.2024
66	Подвижные игры «Краденое знамя», «Лапта»	1	1	14.05.2024 15.05.2024
67	Подвижные игры «Пустое место», «Лапта»	1	1	16.05.2024 17.05.2024
68	Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «Лапта»	1	1	21.05.2024 22.05.2024
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

## 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Практические работы	Дата изучения
		Всего			
1	Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ.	1		1	01.09.2023
					05.09.2023
					06.09.2023
2	Бег 30 метров с высокого старта	1		1	04.09.2023
					07.09.2023
3	Бег 30 метров с высокого старта (тестирование)	1		1	08.09.2023
					12.09.2023
					13.09.2023
4	Прыжок в длину с места	1		1	11.09.2023
					14.09.2023
5	Бег 60 метров с высокого старта.	1		1	15.09.2023
					15.09.2023
					19.09.2023
6	Бег 60 метров с высокого старта (тестирование)	1		1	20.09.2023
					18.09.2023
					21.09.2023
7	Метания мяча на дальность способом из за головы	1		1	22.09.2023
					26.09.2023
					27.09.2023

8	Метания мяча на дальность способом из за головы (тестирование)	1	1	25.09.2023 28.09.2023 29.09.2023
9	ОРУ. Метание мяча в горизонтальную цель способом из - за головы.	1	1	29.09.2023 03.10.2023 04.10.2023
10	Прыжок в длину с места (тестирование).	1	1	02.10.2023 05.10.2023 06.10.2023
11	Прыжки через короткую скакалку	1	1	06.10.2023 10.10.2023 11.10.2023
12	Наклон вперед из положения сидя. Пресс за 30 сек.	1	1	09.10.2023 12.10.2023 13.10.2023
13	Кувырок в сторону. Перекаты, группировка. Мост из положения лежа на спине.	1	1	13.10.2023 17.10.2023 18.10.2023
14	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек.	1	1	16.10.2023 19.10.2023 20.10.2023
15	Подтягивание на низкой перекладине	1	1	20.10.2023 24.10.2023 25.10.2023
16	Кувырок в сторону группировка. Стойка на лопатках.	1	1	23.10.2023 26.10.2023 27.10.2023

17	Подъем туловища из положения лежа на спине руки за голову за 30 сек.	1	1	27.10.2023 07.11.2023 08.11.2023
18	Кувырок в сторону. Перекаты, группировка. Мост из положения лежа на спине.	1	1	06.11.2023 09.11.2023 10.11.2023
19	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с.	1	1	10.11.2023 14.11.2023 15.11.2023
20	Круговая тренировка	1	1	13.11.2023 16.11.2023 17.11.2023
21	Кувырок в сторону группировка. Стойка на лопатках.	1	1	17.11.2023 21.11.2023 22.11.2023
22	Наклон вперед из положения сидя. Пресс за 30 сек.	1	1	20.11.2023 23.11.2023 24.11.2023
23	Прыжок через гимнастического козла	1	1	24.11.2023 28.11.2023 29.11.2023
24	Кувырок в сторону. Мост из положения лежа на спине.	1	1	27.11.2023 30.11.2023 01.12.2023
25	Прыжок через гимнастического козла	1	1	01.12.2023 06.12.2023

26	Прыжок через гимнастического козла ноги врозь	1	1	04.12.2023
				05.12.2023
				08.12.2023
27	Лазание по гимнастическому канату	1	1	07.12.2023
				08.12.2023
				13.12.2023
28	Круговая тренировка	1	1	11.12.2023
				12.12.2023
				15.12.2023
29	Прыжок через гимнастического козла ноги врозь	1	1	14.12.2023
				15.12.2023
				20.12.2023
30	Прыжок через гимнастического козла наскок на снаряд и соскок прогнувшись (тестирование)	1	1	18.12.2023
				19.12.2023
				22.12.2023
31	Лазание по гимнастическому канату	1	1	21.12.2023
				22.12.2023
				27.12.2023
32	Прыжок через гимнастического козла ноги врозь	1	1	25.12.2023
				26.12.2023
				10.01.2024
33	Ведение мяча с изменением направления	1	1	28.12.2023
				12.01.2024
34	овля и передача мяча на месте	1	1	11.01.2024
				15.01.2024
				17.01.2024
35	Броски и ловля мяча в парах	1	1	16.01.2024
				19.01.2024

36	Ведение и передача мяча в движении	1	1	18.01.2024 22.01.2024 24.01.2024
37	Ведение мяча с изменением направления. Защита и нападение	1	1	23.01.2024 26.01.2024 02.02.2024
38	Передача мяча в движении. Ведение мяча змейкой	1	1	25.01.2024 29.01.2024 07.02.2024
39	Передача мяча в движении в парах. Броски мяча в кольцо	1	1	30.01.2024 02.02.2024 09.02.2024
40	Ведение мяча в движении передача мяча в парах.	1	1	01.02.2024 05.02.2024 14.02.2024
41	Броски мяча в кольцо	1	1	06.02.2024 09.02.2024 16.02.2024
42	Эстафеты с мячом	1	1	08.02.2024 12.02.2024 21.02.2024
43	Ловля и передача мяча на месте	1	1	13.02.2024 16.02.2024 23.02.2024
44	Броски и ловля мяча в парах	1	1	15.02.2024 19.02.2024 28.02.2024



45	Ведение и передача мяча в движении	1	1	20.02.2024 26.02.2024 01.03.2024
46	Ведение мяча с изменением направления. Защита и нападение	1	1	22.02.2024 01.03.2024 06.03.2024
47	Передача мяча в движении. Ведение мяча змейкой	1	1	27.02.2024 04.03.2024 13.03.2024
48	Передача мяча в движении в парах. Броски мяча в кольцо	1	1	29.02.2024 11.03.2024 15.03.2024
49	Ведение мяча в движении передача мяча в парах.	1	1	05.03.2024 15.03.2024 20.03.2024
50	Броски мяча в кольцо	1	1	07.03.2024 18.03.2024 22.03.2024
51	Эстафеты с мячом	1	1	12.03.2024 22.03.2024 03.04.2024
52	Ловля и передача мяча на месте	1	1	14.03.2024 01.04.2024 05.04.2024
53	Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ.	1	1	19.03.2024 05.04.2024 10.04.2024

54	Бег 30 метров с высокого старта.	1	1	21.03.2024 08.04.2024 12.04.2024
55	Бег 30 метров с высокого старта (тестирование)	1	1	02.04.2024 12.04.2024 17.04.2024
56	Прыжок в длину с места	1	1	04.04.2024 15.04.2024 19.04.2024
57	Бег 60 метров с высокого старта.	1	1	09.04.2024 19.04.2024 24.04.2024
58	Прыжок в длину с места (тестирование).	1	1	11.04.2024 22.04.2024 26.04.2024
59	Бег 60 метров с высокого старта (тестирование)	1	1	16.04.2024 26.04.2024 01.05.2024
60	Метания мяча на дальность способом из за головы	1	1	18.04.2024 29.04.2024 03.05.2024
61	Метания мяча на дальность способом из за головы (тестирование)	1	1	23.04.2024 03.05.2024 08.05.2024
62	ОРУ. Метание мяча в горизонтальную цель способом из - за головы.	1	1	25.04.2024 06.05.2024 10.05.2024

63	Равномерный бег 5 мин. Эстафеты	1	1	30.04.2024 10.05.2024 15.05.2024
64	Бросок набивного мяча.	1	1	02.05.2024 13.05.2024 17.05.2024
65	Равномерный бег	1	1	07.05.2024 17.05.2024 22.05.2024
66	Подвижные игры «Краденое знамя», «Лапта»	1	1	09.05.2024 14.05.2024 20.05.2024 24.05.2024
67	Подвижные игры «Пустое место», «Лапта»	1	1	16.05.2024 22.05.2024
68	Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «Лапта»	1	1	21.05.2024 23.05.2024 24.05.2024
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

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

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 3-4 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»;

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Формирование личностных и регулятивных умений на уроках

физической культуры 1-11 класс/А.Ю.

Патрикеев Издательство "Учитель"

Современные уроки физической культуры в начальной школе/И.А.

Чаленко Издательство "Феникс"

Физическая культура 1-4 класс/В.Н. Шаулин, И.Г. Назарова, Г.С.

Шустиков, А.И. Комаров

Издательство "Учебная литература"

Физическая культура 1-4 класс/В.И. Лях Издательство "Москва-

Просвещение"

Поурочные разработки по физической культуре 1 класс/А.Ю. Патрикеев

К.УМК В.И. Ляха (Школа России)

Общеразвивающие упражнения с предметами для младших

школьников/Л.А. Смирнова Издательство

"Владос"

Спортивно-Оздоровительные мероприятия в школе/О.В. Белоножкина,

Г.В. Егунова, М.К.

Колесниченко, А.А. Кручинин Издательство "Учитель"

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

[https://uzathletics.uz/stati/article\\_post/metodika-razvitiya-fizicheskikh-kachestv](https://uzathletics.uz/stati/article_post/metodika-razvitiya-fizicheskikh-kachestv)

<https://infourok.ru/standartnoe-oborudovanie-na-urokah-fizicheskoy-kultury-4104376.html>

<https://ped-kopilka.ru/nachalnaja-shkola/sportivnye-meroprijatija-v-nachalnoi-shkole-scenari.html>