

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ
ТАТАРСТАН**

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. КАЗАНИ**

МБОУ "ГИМНАЗИЯ №12"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО


Магсумова Э.Н.
Протокол №1
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УР


Валиуллова И.Э.
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор


З.Ш. Нагимова
Приказ №185
от «28» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»
для 1 – 4 классов начального общего образования
на 2023-2024 учебный год

Казань

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования 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 федеральной рабочей программе воспитания.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов 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 детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, 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 младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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 школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся 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 Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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 изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе:

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

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 272 ч. (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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 физкультурминуток 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. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона.

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег.

Прыжки в длину с места, метание малого мяча на дальность.

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 физкультурминутки 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, перекуты 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.

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).

Плавательная подготовка. Изучение стилей плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине. Игры в воде. Закаливание, безопасное поведение на воде.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

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

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии

физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по

развитию физических качеств на учебный год.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения 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 места, толчком двух ног. Броски теннисного мяча на дальность. 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. Упражнения в танце.

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с толчком двух ног. 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.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются 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, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:
познавательные УУД:

- 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 УУД:

- 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 учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- 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.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (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 УУД:

- 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 учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 триместрам;

коммуникативные УУД:

- 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 УУД:

- 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.

По окончании четвёртого года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

- 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

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;

- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- 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 длину с места;
- 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 третьем классе обучающийся научится:

- 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 места;

- 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 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 четвёртом классе обучающийся научится:

- 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 движение в танце в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в длину;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- 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.

Календарно-тематический план

1 класс на 2023/2024 учебный год

№ урока	Раздел, тема	Количество о часов	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
1 четверть				
Основная физическая подготовка (4 часов)				
1.	Урок –сказка. «Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Подвижная игра « Горелки».	1	01-03.09	
2.	Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки».	1	01-03.09	
3.	Урок- викторина «Основные способы передвижения. Представления о физических упражнениях». Подвижная игра «Летает – не летает».	1	04-10.09	
4.	Урок – игра. Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал».	1	04-10.09	
Легкая атлетика (15 часов)				
5.	Правила поведения и ТБ в спортивном зале и на площадке.	1	11-17.09	
6.	Строевые упражнения, контроль двигательных качеств.	1	11-17.09	
7.	Прыжок вверх и в длину с места. Контроль пульса.	1	18-24.09	
8.	Значение физкультуры в жизни человека.	1	18-24.09	
9.	Значения режима дня и личной гигиены для здоровья.	1	25.09-01.10	
10.	Способы развития выносливости. Понятие «физические качества» человека.	1	25.09-01.10	
11.	Чувство ритма при выполнении бега.	1	02-08.10	
12.	Различные виды народных игр.	1	02-08.10	
13.	Перестроению в две шеренги. Подъем туловища из положения лёжа на спине.	1	09-15.10	
14.	Значения закаливания для укрепления здоровья.	1	09-15.10	
15.	Упражнения с гимнастическими палками. Прыжки на двух ногах разными способами.	1	16-22.10	
16.	ОРУ с обручем. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	1	16-22.10	
17.	ОРУ с предметом. Прыжки на двух и одной ноге через препятствие.	1	23-28.10	
18.	Упражнения на гимнастических скамейках. Ползание по гимнастической скамейке, метание мал.мяча в цель.	1	23-28.10	
2 четверть				

Гимнастика (14 часов)				
19.	Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики.	1	06-12.11	
20.	Техника выполнения кувырка вперёд. Принципы проведения круговой тренировки.	1	06-12.11	
21.	Техника выполнения упражнения «стойка на лопатках». Кувырок вперёд.	1	13-19.11	
22.	Техника выполнения упражнения «мост». Упражнения акробатики в разных сочетаниях.	1	13-19.11	
23.	Правила выполнения лазания по наклонной скамейке. Упражнение «мост».	1	20-26.11	
24.	Правила выполнения упражнений в равновесии «цапля», «ласточка». Подтягивание из вися лёжа.	1	20-26.11	
25.	Упражнения в равновесии «цапля», «ласточка» и акробатических упражнений.	1	27-03.12	
26.	Значения физкультминуток и принципов их построения. Кувырок вперёд поточным методом.	1	27-03.12	
27.	Упражнения акробатики «мост», полу шпагат, перекаат назад в группировке и кувырка назад.	1	04-10.12	
28.	Лазанья и перелезания по гимнастической стенке.	1	04-10.12	
29.	Ловкость в перемещении по гимнастической стенке. Техника выполнения кувырков вперёд и назад.	1	11-17.12	
30.	Перелезание через препятствие. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке различными способами.	1	11-17.12	
31.	Упражнения полосы препятствий. Упражнения «лодочка», «кольцо».	1	18-27.12	
32.	Кувырок в сторону. Акробатические упражнения и соединение в комбинацию.	1	18-27.12	
3 четверть				
33.	Безопасное выполнение акробатических упражнений.	1	8-14.01	
34.	Ловкость и координации при выполнении гимнастической комбинации.	1	8-14.01	
Лыжная подготовка (10 часов)				
35.	Вводный. Правила поведения на занятиях. Одежда лыжника. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	1	15-21.01	
36.	Значения занятий на лыжах для укрепления здоровья. Ступающий шаг на лыжах и движению на лыжах в колонне с соблюдением дистанции.	1	15-21.01	
37.	Техника скользящего шага.	1	22-28.01	
38.	Движения на лыжах скользящим шагом	1	22-28.01	

39.	Подъем на лыжах разными способами на склоне. Спуск на лыжах без палок в средней стойке.	1	29-04.02	
40.	Торможения на лыжах. Передвижения скользящим шагом без палок.	1	29-04.02	
41.	Правила надевания лыжных палок и техники работы рук. Движения на лыжах с помощью палок.	1	05-11.02	
42.	Скользящий шаг на лыжах с палками.	1	05-11.02	
43.	Движения на лыжах «змейкой». Подъем ступающим шагом с палками.	1	12-18.02	
44.	Подвижная игра «Эстафета на лыжах».	1	12-18.02	
Подвижные спортивные игры ЗОЖ (6 часов)				
45.	Правила безопасности при разучивании элементов спортивных игр. Упражнения с большим мячом.	1	26-04.03	
46.	Упражнения с большим мячом. Навык ловли большого мяча.	1	26-04.03	
47.	Закрепление упражнений с малым мячом. Совершенствование навыков ловли малого мяча.	1	04-09.03	
48.	Совершенствование ОРУ с малым мячом. Обучение броскам и ловле одной рукой.	1	04-09.03	
49.	Навык бросков и ловли мяча в парах разными способами.	1	11-16.03	
50.	Ведение мяча на месте.	1	18-23.03	
4 четверть				
Легкая атлетика (21 часов)				
51.	Повторение ТБ по лёгкой атлетике. Совершенствование прыжка в длину с места. Разучивание игры «Пустое место».	1	01-06.04	
52.	Обучение технике прыжка в длину с разбега на гимнастический мат. Совершенствование прыжка в длину с места. Игра «Пустое место».	1	01-06.04	
53.	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из вися лёжа. Развитие быстроты и прыгучести в эстафете «Прыжками через лавки».	1	08-13.04	
54.	Совершенствование строевых упражнений. Контроль пульса. Обучение отжимание от пола. Разучивание игры «Космонавты».	1	08-13.04	
55.	Совершенствование отжимание от пола. Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Космонавты».	1	15-20.04	
56.	Разучивание упражнений со скакалкой. Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры на внимание «Угадай кто ушёл».	1	15-20.04	
57.	Повторение упражнений со скакалкой. Совершенствование навыков прыжков со скакалкой один и обучение прыжкам в	1	22-27.04	

	тройках. Разучивание игры малой подвижности «Кто сказал мяу».			
58.	Совершенствование техники низкого старта. Обучение понятию «стартовое ускорение». Развитие скоростных качеств. Разучивание игры «Золотые ворота».	1	22-27.04	
59.	Совершенствование бега на 30м с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий. Игра «Золотые ворота».	1	29-05.05	
60.	Повторение метание мал. мяча в цель и на дальность. Разучивание игры «Море волнуется».	1	29-05.05	
61.	Развитие выносливости. Контроль за развитием двигательных качеств: метание мал. мяча на дальность. Разучивание игры «Вороны и воробьи».	1	06-11.05	
62.	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке Повторение техники челночного бега. Игра «Вороны и воробьи». Комбинированный	1	06-11.05	
63.	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием.	1	13-18.05	
64.	Веселые старты с элементами легкой атлетике.	1	13-18.05	
65.	Эстафета с элементами легкой атлетике.	1	20-25.05	
66.	Подвижные игры с элементами легкой атлетике.	1	20-25.05	

Календарно-тематический план

2 класс на 2023/2024 учебный год

№ урока	Раздел, тема	Количество часов	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
1 четверть				
Легкая атлетика (плавание)		14(4)		
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности в спортивных и подвижных играх на материале лёгкой атлетики, оказание первой помощи.	1	01-03.09	
2.	Построение в шеренгу, в колонну, понятие «низкий старт».	1	01-03.09	
3.	Низкий старт. Бег на 30 м с низкого старта. Техника безопасности на спортивных площадках.	1	04-10.09	
4.	Высокий старт. Бег на 60 м с высокого старта.	1	04-10.09	
5.	Низкий старт. Бег на 30 м с низкого старта.	1	11-17.09	
6.	Высокий старт. Бег на 60 м с высокого старта. Прыжки в длину с места.	1	11-17.09	
7.	Бег на 800 метров в равномерном темпе без учета времени. Значение здорового образа жизни.	1	18-24.09	
8.	Прыжок вверх и в длину с места. Контроль пульса.	1	18-24.09	
9.	Значение физкультуры в жизни человека.	1	25.09-01.10	
10.	Способы передвижения человека.	1	25.09-01.10	
11.	Техника безопасного поведения в бассейне на уроке физкультуры.	1	02-08.10	
12.	Значения режима дня и личной гигиены для здоровья.	1	02-08.10	
13.	Освоение с водой. Погружения под воду. Лежания на воде с опорой о бортик бассейна. Выдохи в воду. Открывания глаз под водой.	1	09-15.10	
14.	Способы развития выносливости. Понятие «физические качества» человека.	1	09-15.10	
15.	Освоение с водой. Плавательные упражнения. Выдохи в воду. Лежания и всплывания: "поплавок" и "звезда". Спады и прыжки с бортика ногами вниз.	1	16-22.10	
16.	Правила поведения и ТБ в спортивном зале. Метание предмета в цель.	1	16-22.10	
17.	Непрерывные вдохи-выдохи в воду с открытыми глазами. Прыжки в воду	1	23-28.10	
18.	Перестроению в две шеренги. Подъем туловища из положения лёжа на спине.	1	23-28.10	
2 четверть				
Гимнастика (плавание)		7(7)		
19.	Скольжения. Упражнение «звезда», "медуза". Выдохи, всплывания.	1	06-12.11	

20.	Правила выполнения упражнений в равновесии «цапля», «ласточка». Подтягивание из вися лёжа.	1	06-12.11	
21.	Лежания. Работа ног. Выдохи под воду. "Стрелочка" на спине.	1	13-19.11	
22.	Техника выполнения вися на перекладине и гимнастической стенке.	1	13-19.11	
23.	Лежания. Работа ног. Выдохи под воду. "Стрелочка" на спине.	1	20-26.11	
24.	Упражнения акробатики «мост», полу шпагат, перекаат назад в группировке и кувырка назад.	1	20-26.11	
25.	"Стрелочка" на груди .Скольжение на груди.	1	27-03.12	
26.	Ловкость в перемещении по гимнастической стенке. Техника выполнения кувырков вперёд и назад.	1	27-03.12	
27.	Скольжение на груди. Скольжение на спине.	1	04-10.12	
28.	Упражнения разминки с обручами. Вращение обруча. Ползание «попластунски».	1	04-10.12	
29.	Скольжение на груди. Скольжение на спине.	1	11-17.12	
30.	Упражнения полосы препятствий. Упражнения «лодочка», «кольцо».	1	11-17.12	
31.	Ныряния за предметами. Спады и прыжки в воду.	1	18-27.12	
32.	Упражнения «лодочка», «кольцо», «полу -шпагат».	1	18-27.12	
3 четверть				
Упражнения лыжной подготовки (плавание)		10(10)		
33.	Ныряния за предметами. Спады и прыжки в воду.	1	8-14.01	
34.	Вводный. Правила поведения на занятиях. Одежда лыжника. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	1	8-14.01	
35.	Ныряния за предметами. Спады и прыжки в воду.	1	15-21.01	
36.	Упражнения лыжной подготовки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями в зимний период времени.	1	15-21.01	
37.	Плавание ногами кролем на груди в согласовании с дыханием.	1	22-28.01	
38.	Упражнения лыжной подготовки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	22-28.01	
39.	Кроль на груди. Дыхание. Выдохи под воду в движении.	1	29-04.02	
40.	Упражнения лыжной подготовки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Подъем лесенкой. Подъем полуёлочкой. Спуск в высокой стойке.	1	29-04.02	

41.	Кроль на груди. Дыхание.Выдохи под воду в движении.	1	05-11.02	
42.	Упражнения лыжной подготовки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Спуск в высокой стойке. Торможение плугом.	1	05-11.02	
43.	Кроль на груди. Дыхание .Выдохи под воду в движении.	1	19-25.02	
44.	Упражнения лыжной подготовки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Торможение плугом.	1	19-25.02	
45.	Работа рук. Работа ног. Согласование с дыханием.	1	26-04.03	
46.	Упражнения лыжной подготовки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Одновременно 2-х шажный ход. Дистанция 500м.	1	26-04.03	
47.	Работа рук. Работа ног. Согласование с дыханием.	1	04-09.03	
48.	Упражнения лыжной подготовки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Спуск в высокой стойке.	1	04-09.03	
49.	Работа рук. Работа ног. Согласование с дыханием.	1	11-16.03	
50.	Упражнения лыжной подготовки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Дистанция до 1000м без учета времени. Учет знаний.	1	18-23.03	
51.	Плавание кролем на груди по элементам. Эстафеты с элементами пройденного материала. Игры на воде.	1	19-25.02	
52.	Упражнения лыжной подготовки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Дистанция до 1000м без учета времени.	1	19-25.02	
4 четверть				
Подвижные игры с элементами спортивных игр (плавание)		9(4)		
53.	Контрольное плавание изученным способом: - кроль на спине; -кроль на груди.	1	01-06.04	
54.	Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности в спортивных и подвижных играх на материале лёгкой атлетики, баскетбола, оказание первой помощи.	1	01-06.04	
55.	Подвижные игры с элементами баскетбола. Формирование правильной осанки.	1	08-13.04	
56.	Прыжки с тумбочки. Нырания за предметами.	1	08-13.04	

57.	Простейшие технические действия из спортивных игр: баскетбола.	1	15-20.04	
58.	Плавание кролем на груди и кролем на спине. Прыжки с тумбочки. ныряния за предметами. Эстафеты и игры на воде.	1	15-20.04	
59.	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	1	22-27.04	
60.	Эстафетное плавание.	1	22-27.04	
61.	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка».	1	29-05.05	
62.	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Разучивание игры «Пионербол».	1	29-05.05	
63.	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Пионербол.	1	06-11.05	
64.	Подвижные игры с элементами гимнастики. «Два мороза». Положительное влияние закаливания на организм человека.	1	06-11.05	
65.	Подвижные игры с элементами акробатики. Разучивание комплекса упражнений для развития ловкости рук с малым мячом.	1	13-18.05	
Легкая атлетика		3		
66.	Повторение ТБ по лёгкой атлетике. Совершенствование прыжка в длину с места. Разучивание игры «Пустое место».	1	13-18.05	
67.	Обучение технике прыжка в длину с разбега на гимнастический мат. Совершенствование прыжка в длину с места. Игра «Пустое место».	1	20-25.05	
68.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет».	1	20-25.05	

Календарно-тематический план

3 класс на 2023/2024 учебный год

№ урока	Раздел, тема	Количество часов	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
1 четверть				
Легкая атлетика (плавание)		14 (4)		
1.	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Ходьба с изменением длины и частоты шага, ходьба через препятствия.	1	01-03.09	
2.	Построение в шеренгу, в колонну, понятие «низкий старт».	1	01-03.09	
3.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м.	1	04-10.09	
4.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м.	1	04-10.09	
5.	Бег на результат (30, 60 м).	1	11-17.09	
6.	Прыжки. Прыжок в длину с разбега.	1	11-17.09	
7.	Прыжки. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см..	1	18-24.09	
8.	Подвижные игры с элементами прыжков.	1	18-24.09	
9.	Метание малого мяча с места на дальность.	1	25.09-01.10	
10.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние.	1	25.09-01.10	
11.	Техника безопасности в бассейне.	1	02-08.10	
12.	Бег с высокого старта на короткие дистанции (30 метров). Техника безопасности на спортивных площадках.	1	02-08.10	
13.	Лежания. Выдохи в воду. "Поплавок". Выдохи в воду.	1	09-15.10	
14.	Бег с высокого старта на длинные дистанции.	1	09-15.10	
15.	Скольжения. Выдохи в воду. Чередование бега и ходьбы.	1	16-22.10	
16.	Подвижные игры. Правила безопасного поведения при проведении подвижных игр.	1	16-22.10	
17.	Скольжения. Выдохи в воду.	1	23-28.10	
18.	Бег по пересеченной местности. Кросс 1 км.	1	23-28.10	
2 четверть				
Акробатические упражнения с элементами гимнастики (плавание)		3 (4)		
19.	Работа ног в кроле на груди. Работа ног в кроле на спине.	1	06-12.11	
20.	Инструктаж по ТБ. Акробатика. Строевые упражнения.	1	06-12.11	
21.	Кроль на спине.	1	13-19.11	
22.	Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	1	13-19.11	
23.	Повороты на спине. Старты на спине.	1	20-26.11	

24.	Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	1	20-26.11	
25.	Повороты на спине. Старты на спине.	1	27-03.12	
Подвижные игры с элементами спортивных игр		4 (3)		
26.	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты	1	27-03.12	
27.	Повороты на спине. Старты на спине.	1	04-10.12	
28.	Подвижные игры. «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки».	1	04-10.12	
29.	Старты, повороты.	1	11-17.12	
30.	Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами	1	11-17.12	
31.	Эстафеты кролем.	1	18-27.12	
32.	Подвижные игры: «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками	1	18-27.12	
3 четверть				
Упражнения лыжной подготовки (плавание)		3 (3)		
33.	Эстафеты кролем.	1	8-14.01	
34.	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках. Попеременный двух шажный ход без палок и с палками.	1	8-14.01	
35.	Эстафеты кролем.	1	15-21.01	
36.	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью	1	15-21.01	
37.	Кроль на груди. Работа ног. Работа рук. Дыхание.	1	22-28.01	
38.	Подъем «лесенкой» и «елочкой» Передвижение на лыжах до 2,5 км	1	22-28.01	
Подвижные игры на основе баскетбола (плавание)		5 (5)		
39.	Кроль на груди. Работа ног. Работа рук. Дыхание.	1	29-04.02	
40.	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом.	1	29-04.02	
41.	Кроль на груди. Работа ног. Работа рук. Дыхание.	1	05-11.02	
42.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Борьба за мяч».	1	05-11.02	
43.	Кроль на груди. Согласование дыхания.	1	12-18.02	
44.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Бросок двумя руками от груди.	1	12-18.02	
45.	Дыхание в кроле на груди. Плавание кролем в полной координации.	1	19-25.02	
46.	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка»	1	19-25.02	
47.	Дыхание в кроле на груди. Плавание кролем в полной координации.	1	26-04.03	
48.	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления.	1	26-04.03	

	Бросок двумя руками от груди. Игра «Перестрелка».			
Подвижные спортивные игры ЗОЖ (плавание)		2 (2)		
49.	Дыхание в кроле на груди. Плавание кролем в полной координации.	1	04-09.03	
50.	Правила безопасности при разучивании элементов спортивных игр. Упражнения с большим мячом.	1	04-09.03	
51.	Дыхание в кроле на груди. Плавание кролем в полной координации.	1	11-16.03	
52.	Совершенствование ОРУ с малым мячом. Обучение броскам и ловле одной рукой.	1	18-23.03	
4 четверть				
Подвижные игры с элементами спортивных игр (плавание)		3 (3)		
53.	Кроль на груди в полной координации.	1	01-06.04	
54.	Подвижные игры: «Вызов номеров», «Защита укреплений».	1	01-06.04	
55.	Кроль на груди в полной координации.	1	08-13.04	
56.	Подвижные игры: «Пустое место», «К своим флажкам».	1	08-13.04	
57.	Подвижные игры: «Кузнечики», «Попади в мяч».	1	15-20.04	
58.	Эстафеты. Игры на воде.	1	15-20.04	
Легкая атлетика (плавание)		8 (2)		
59.	Инструктаж по ТБ. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м).	1	22-27.04	
60.	Плавание кролем на спине по элементам. Прыжки с тумбочки на глубокой части бассейна.	1	22-27.04	
61.	Бег с максимальной скоростью (60 м). Участие в игре «Белые медведи».	1	29-05.05	
62.	Контрольное плавание изученным способом (кролем на спине и кролем на груди с дыханием).	1	29-05.05	
63.	Прыжки. Прыжок в длину с разбега.	1	06-11.05	
64.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	1	06-11.05	
65.	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.	1	13-18.05	
66.	Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет»	1	13-18.05	
67.	Метание набивного мяча	1	20-25.05	
68.	Учет контрольного норматива: Бег 30 метров (девочки). О закаливании организма.	1	20-25.05	

**Календарно-тематический план
4 класс на 2023/2024 учебный год**

№ урока	Раздел, тема	Количество часов	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
1 четверть				
Легкая атлетика (песенка)		12 (1)		
1.	Т/Б. Бег с ускорением 30 м. Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке. «Встречная эстафета».	1	01-03.09	
2.	Бег с ускорением 30 м (ГТО). Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке. Легкоатлетические эстафеты.	1	01-03.09	
3.	Бег с ускорением 30м(ГТО). Челночный бег 3х10. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Игра «Кто быстрее».	1	04-10.09	
4.	Различные виды ходьбы. Бег в коридорчике 30-40 см. с ускорением 30 м. Прыжки в длину с места(ГТО). Прыжки на скакалке. Игра «Кто быстрее».	1	04-10.09	
5.	Бег на скорость 30м. Прыжки в длину по ориентирам. Прыжки на скакалке. Эстафета «Смена сторон».	1	11-17.09	
6.	Прыжки на скакалке. Прыжки в длину с места и разбега Равномерный бег (медленный) до 2мин. Игра «Зайцы в огороде».	1	11-17.09	
7.	Прыжок в длину с разбега. Равномерный (медленный) бег до 1мин. Метание мяча с места на заданное расстояние. Игра «Лисы и куры».	1	18-24.09	
8.	Прыжок в длину с разбега(ГТО). Равномерный бег. Метание мяча с места на дальность. Подтягивание. Эстафеты с прыжковыми упражнениями.	1	18-24.09	
9.	Подтягивание(ГТО). Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Круговая эстафета.	1	25.09-01.10	
10.	Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Метание мяча на дальность. Преодоление естественных препятствий в легкоатлетических эстафетах.	1	25.09-01.10	
11.	Техника безопасного поведения в бассейне.	1	02-08.10	
12.	Прыжок в высоту с прямого разбега. (ГТО). Броски набивного мяча 0,5 кг. Эстафета «Смена сторон» с прыжковыми заданиями.	1	02-08.10	
Подвижные игры с элементами спортивных игр (плавание)		3 (3)		
13.	Кроль на груди: дыхание. Кроль на груди: согласование.	1	09-15.10	
14.	Баскетбол. Т/б при работе с мячом. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча	1	09-15.10	

	(правой, левой рукой) на месте, в движении по прямой (шагом). Игра «Мяч капитану», «Снайперы».			
15.	Кроль на спине.	1	16-22.10	
16.	Ведение мяча в движении по кругу, остановка в шаге и прыжком. Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мяч водящему», «Школа мяча».	1	16-22.10	
17.	Кроль на спине. Брассом.	1	23-28.10	
18.	Подвижные игры: «Заяц без логова», «Удочка».	1	23-28.10	
2 четверть				
Гимнастика с основами акробатики (плавание)		3 (4)		
19.	Кроль на груди: работа ног. Брассом	1	06-12.11	
20.	Правила поведения и т/б на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений, ОРУ. Висы и упоры (стоя, лежа). Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке. Игра «Смена мест».	1	06-12.11	
21.	Кроль на груди. Плавание брассом.	1	13-19.11	
22.	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Эстафета с гимнастическими элементами. Игра «Альпинисты».	1	13-19.11	
23.	Стартовый прыжок. Старт на спине.	1	20-26.11	
24.	Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Комбинация из освоенных элементов акробатики.	1	20-26.11	
25.	Стартовый прыжок. Старт на спине.	1	27-03.12	
Подвижные и спортивные игры (плавание)		4 (3)		
26.	Баскетбол. Т/Б при работе с мячом. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч».	1	27-03.12	
27.	Старты на спине. Эстафеты :4x15 кролем.	1	04-10.12	
28.	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мини — баскетбол».	1	04-10.12	
29.	Эстафеты: 4*15 на спине.	1	11-17.12	
30.	Ловля и передача мяча в движении в кругу, квадратах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча в цель (щит). Игры «Мяч ловцу», «Мини баскетбол».	1	11-17.12	
31.	Эстафеты: 4*15 брассом.	1	18-27.12	
32.	Ведение мяча в движении. Взаимодействие игроков. Бросок	1	18-27.12	

	набивного мяча на заданное расстояние. Игра «Мяч капитану», «Попади в обруч».			
3 четверть				
Упражнения лыжной подготовки (плавание)		4(4)		
33.	Игры на воде.	1	8-14.01	
34.	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках. Попеременный двух шажный ход без палок и с палками.	1	8-14.01	
35.	Кроль на груди. Плавание по элементам.	1	15-21.01	
36.	Попеременный двух-шажный ход. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.	1	15-21.01	
37.	Кроль на груди. Плавание по элементам.	1	22-28.01	
38.	Подъем «лесенкой» и «елочкой» Передвижение на лыжах до 2,5 км	1	22-28.01	
39.	Кроль на груди. Плавание по элементам.	1	29-04.02	
40.	Упражнения лыжной подготовки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Дистанция до 1000м без учета времени.	1	29-04.02	
Подвижные и спортивные игры (плавание)		6 (6)		
41.	Дыхание в кроле на груди. Плавание кролем в полной координации. Эстафеты и игры на воде.	1	05-11.02	
42.	Т/б при работе с мячом. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м (ГТО). Игра «Пионербол».	1	05-11.02	
43.	Дыхание в кроле на груди. Плавание кролем в полной координации. Эстафеты и игры на воде.	1	12-18.02	
44.	Передача и подача мяча, прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м (ГТО). Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1	12-18.02	
45.	Дыхание в кроле на груди. Плавание кролем в полной координации. Эстафеты и игры на воде.	1	19-25.02	
46.	Передача мяча. Подача мяча одной рукой через сетку» Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол».	1	19-25.02	
47.	Кроль на груди.	1	26-04.03	
48.	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Снайперы».	1	26-04.03	
49.	Техника плавания способом брасс. Дыхание в брассе.	1	04-09.03	
50.	Подача мяча одной рукой. Ловля, передача мяча. Броски в цель - горизонтальную. «Пионербол», Игра «Перестрелка».	1	04-09.03	
51.	Техника плавания способом брасс. Дыхание в брассе.	1	11-16.03	
52.	Подача мяча одной рукой через сетку.	1	18-23.03	

	Прием мяча двумя руками. Игра «Мяч капитану», «Пионербол».			
4 четверть				
Подвижные и спортивные игры (плавание)		2 (2)		
53.	Техника плавания способом брасс. Дыхание в брассе.	1	01-06.04	
54.	Баскетбол. Т/Б при работе с мячом. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч».	1	01-06.04	
55.	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мини — баскетбол».	1	08-13.04	
56.	Плавание кролем на груди по элементам.	1	08-13.04	
Легкая атлетика (плавание)		10 (2)		
57.	Т/Б при выполнении легкоатлетических упражнений. ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением -30 м. Прыжки по разметкам. Игра «Мини футбол», «Русская лапта»	1	15-20.04	
58.	Контрольное плавание изученным способом (кролем на спине и кролем на груди с дыханием).	1	15-20.04	
59.	Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 20-30 метров. Прыжки в высоту. Игра «Вызов номеров».	1	22-27.04	
60.	Плавание кролем на груди и кролем на спине. Прыжки с тумбочки. Ныряния за предметами. Эстафеты и игры на воде.	1	22-27.04	
61.	Бег с преодолением препятствий. Многоскоки. Прыжки на скакалке. Легкоатлетические эстафеты.	1	29-05.05	
62.	К\У - Прыжки на скакалке. Бег с преодолением препятствий. Прыжок в длину с места и с разбега с 3-5 шагов (ГТО). Игра «Удочка», эстафеты.	1	29-05.05	
63.	К\У - Прыжки в длину с места (ГТО). Челночный бег 3X10м. Прыжки в длину с места с разбега с 3-5 шагов. Линейная эстафета.	1	06-11.05	
64.	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов. Игра «Третий лишний», эстафеты.	1	06-11.05	
65.	ОРУ. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км (ГТО). Игра «Вызов номеров», «Команда быстроногих».	1	13-18.05	
66.	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Подтягивание. Игра «Удочка», «Пятнашки»	1	13-18.05	
67.	Совершенствование прыжка в длину с места. Разучивание игры «Пустое место». Комбинированный	1	20-25.05	

68.	Обучение технике прыжка в длину с разбега на гимнастический мат. Совершенствованиепрыжка в длину с места. Игра «Пустое место». Комбинированный	1	20-25.05	
-----	--	---	----------	--

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

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

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

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. www.edu.ru

2. www.school.edu.ru

3. <https://uchi.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Коврики массажные
Рулетка измерительная(10м, 50 м)
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные для мини-игры
Сетка для переноса и хранения мячей
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Мячи футбольные
Номера нагрудные
Насос для накачивания мячей
Аптечка медицинская
Спортивные залы (кабинеты)
Спортивный зал игровой
Спортивный зал гимнастический
Кабинет учителя
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
Пришкольный стадион (площадка)
Легкоатлетическая дорожка
Сектор для прыжков в длину
Ботинки для лыж
Лыжи
Лыжные палки