

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа №43 им. А.С. Пушкина с углубленным изучением немецкого языка»

Департамент образования мэрии города Ярославля

Школа №43 им. А.С. Пушкина

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

Протокол №20

от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по УВР

 Анисимова Н.С.

Протокол методического совета

№5 от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

 Табунова Т.А.

Приказ директора школы

№01-12/237

от «30» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

Ярославль 2023

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования мэрии города Ярославля

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа №43 м. А.С. Пушкина с углубленным изучением немецкого языка»

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

Протокол №20

от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по УВР

_____ Анисимова Н.С.

Протокол методического совета

№5 от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

_____ Табунова Т.А.

Приказ директора школы

№01-12/237

от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

Ярославль 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 – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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 физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

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 всплытие, 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.

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 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 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, перекатыванию;
- 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование раздела учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2	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	Обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которыми обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять. Проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки передвижения человека. Проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Режим дня школьника	1	Режим дня и правила его составления и соблюдения	Обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам

				сутра до вечера. Знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей)
Итого по разделу		1		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Гигиена человека	1	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур	Знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека. Знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня

1.2	Осанка человека	1	Осанкаи комплексы упражнений для правильного её развития	Знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки и, обсуждают её отличительные признаки. Знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики. Определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки. Разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения) Для формирования навыка прямого стояния
-----	-----------------	---	--	---

				и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки	Обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста. Устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня. Разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев руки спины). Обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения, входящих в неё упражнений. Уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе. Разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность последовательности выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления

				дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма)
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	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,	Знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению. Знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе. Знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения. Наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений. Разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа). Наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов. Разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги,

			упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скалкой, 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 упора лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами	колонна по одному и по два). Разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево). Разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному сравномерной скоростью. Наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов. Разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом). Разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу). Разучивают упражнения со скалкой (перешагивание и перепрыгивание через скалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скалкой одной рукой с правого или левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой). Разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук
--	--	--	---	--

				иновстороню;сприземлением вполуприседе;споворотомвправуюилевуюсторону). Наблюдают и анализируют образцы техникиучителя, контролируют её выполнениедругимиучащимися,помогаютимсправлятьошибки. Обучаютсяподъёмуловищаизположениялёжанаспинаеживоте. Обучаютсяподъёмуногизположениялёжанаживоте. Обучаютсягибаниюруквположенииупорлёжа. Разучиваютпрыжкивгруппировке,толчкомдвумяногами. Разучиваютпрыжкивупоренаруках,толчкомДвумя ногами
2.2	Лыжная подготовка	12	Переноска лыж к местузанятия.Основнаястойкалыжника.Передвижение на лыжах ступающим шагом(без палок). Передвижениеналыжахскользящимшагом(безпалок)	По образцу учителя разучивают выполнениестроевыхкоманд:«Лыжинаплечо!»; «Лыжиподруку!»;«Лыжикноге!», стоянаместе воднушеренгу. Разучиваютспособыпередвижениявколоннеподваслыжамивруках. Наблюдают и анализируют образец техникипередвиженияналыжахучителяступающим шагом, уточняютотдельныеееэлементы. Разучивают имитационные упражнения

				техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы. разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции. Наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки. Разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации). Разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции
2.3	Легкая атлетика	18	Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега	Обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя). Обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома. Обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости

				передвижения(покоманде). Обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера(передвижение учителя). Обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера. Обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения(по команде). Обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой(по команде). Знакомятся с образцом прыжка учителя и правилами его выполнения(расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления). Разучивают одновременное отталкивание двумя ногами(прыжок вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону). Обучаются приземлению после прыгивания
--	--	--	--	--

				сгорки матов. Обучаются прыжку в длину с места в полной координации. Наблюдают выполнение образцов техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление). Разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки). Разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением). Разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием). Разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих. Разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок.

				Обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам). Играют в разученные подвижные игры
Итого по разделу		67		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
Итого по разделу		26		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99		

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		всего	контрольные работы	практические работы
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1.	Физическое развитие	1	0	1
2.2.	Физические качества	1	0	1
2.3.	Сила как физическое качество	1	0	1

2.4.	Быстрота как физическое качество	1	0	1
2.5.	Выносливость как физическое качество	1	0	1
2.6.	Гибкость как физическое качество	1	0	1
2.7.	Развитие координации движений	1	0	1
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1
Итого по разделу		8		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура				
3.1.	Закаливание организма	1	0	1
3.2.	Утренняя зарядка	1	0	1

3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1
Итого по разделу		3		
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1	0	1
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	1
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	4	0	4
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	4	0	4
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	3	0	3

4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	5	0	5
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	4	0	4
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	4	0	4
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1
4.13.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	15	0	15
Итого по разделу		45		
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура				

5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10		10
Итого по разделу		10		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		всего	контрольные работы	практические работы
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1.	Физическая культура у древних народов	1		1
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1.	Виды физических упражнений	1		1
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		1
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1		1

Итого по разделу		3		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура				
3.1.	Закаливание организма	1		1
3.2.	Дыхательная гимнастика	1		1
3.3.	Зрительная гимнастика	1		1
Итого по разделу		3		
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	1		1
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	2		2
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	2		2

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики".Передвижения по гимнастической стенке	2		2
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики".Прыжки через скакалку	2		2
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики".Ритмическая гимнастика»	1		1
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики".Танцевальные упражнения	1		1
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	3		3
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	3		3
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	12		12
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	11		11

4.12	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	11		11
Итого по разделу		51		
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура				
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	10		
Итого по разделу		10		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		всего	контрольные работы	практические работы
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1.	Из истории развития физической культуры в России	1		1
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	1		1
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				

2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	1		1
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		1
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		1
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1		1
Итого по разделу		4		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура				
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		1
3.2.	Закаливание организма	1		1
Итого по разделу		2		
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура				

4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		1
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	3		3
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок	3		3
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	3		3
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1		1
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		1
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	5		5
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	5		5

4.9.	Модуль " <i>Лёгкая атлетика</i> ". Метание малого мяча на дальность	4		4
4.14	Модуль " <i>Подвижные и спортивные игры</i> ". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		1
4.15	Модуль " <i>Подвижные и спортивные игры</i> ". Подвижные игры общефизической подготовки	5		5
4.16	Модуль " <i>Подвижные и спортивные игры</i> ". Технические действия игры волейбол	6		6
4.17	Модуль " <i>Подвижные и спортивные игры</i> ". Технические действия игры баскетбол	6		6
4.18	Модуль " <i>Подвижные и спортивные игры</i> ". Технические действия игры футбол	6		6
Итого по разделу		50		
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура				
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	10		10
Итого по разделу		10		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Что такое физическая культура	1	0	1	
2	Современные физические упражнения	1	0	1	
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1	
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1	
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	1	
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	1	
9	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	1	
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1	
12	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	
13	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1	
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	1	
17	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1	
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1	
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1	
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	1	
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	1	
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	1	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
23	Разучивание прыжков в группировке	1	0	1	
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	1	
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1	
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1	
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1	
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1	
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1	
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1	
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1	
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1	
37	Чем отличается ходьба от бега	1	0	1	
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1	
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1	
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1	
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1	
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1	
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1	
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1	
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью	1	0	1	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	передвижения				
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	1	
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	1	
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	1	
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	1	
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	1	
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	1	
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	
55	Считалки для подвижных игр	1	0	1	
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	
58	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1	
59	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1	
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	
67	[[Разучивание подвижной игры «Не оступись»]]	1	0	1	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	1	
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	1	
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1	
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1	
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1	
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1	
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	1	
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	1	
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	1	
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	1	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1	
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1	
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1	
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1	
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0		
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1	
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1	
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1	
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1	
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1	
Добавить строку					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99	

2 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Планов ая дат а	Виды, формы контроля
		всего	Контрольн ые работы	практически е работы		
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1		Практичес кая работа;
2.	История Олимпийских игр	1	0	1		Практичес кая работа;
3.	Физическое развитие	1	0	1		Практичес кая работа;
4.	Физические качества	1	0	1		Практичес кая работа;
5.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1		Практичес кая работа;
6.	Закаливание организма	1	0	1		Практичес кая работа;
7.	Утренняя зарядка	1	0	1		Практичес кая работа;
8.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1		Практичес кая работа;
9.	Освоение универсальных умений при выполнении	1	0	1		Практичес кая работа;
10.	Упражнения общей разминки. Повторение названных упражнений	1	0	1		Практичес кая работа;
11.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		Практичес кая работа;
12.	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		Практичес кая работа;
13.	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		Практичес кая работа;
14.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Челночный бег 3х10м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	1		Практичес кая работа;

15.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	1	0	1		Практическая работа;
16.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Смешанное передвижение на 500 м.	1	0	1		Практическая работа;
17.	Веселые старты, встречные эстафеты, подвижные игры	1	0	1		Практическая работа;
18.	Веселые старты, встречные эстафеты, подвижные игры	1	0	1		Практическая работа;
19.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	1	0	1		Практическая работа;
20.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	1	0	1		Практическая работа;
21.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	1	0	1		Практическая работа;
22.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	1	0	1		Практическая работа;
23.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка».	1	0	1		Практическая работа;
24.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка».	1	0	1		Практическая работа;

25.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка».	1	0	1		Практическая работа;
26.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка».	1	0	1		Практическая работа;
27.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	1	0	1		Практическая работа;
28.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	1	0	1		Практическая работа;
29.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	1	0	1		Практическая работа;
30.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	1	0	1		Практическая работа;

31.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Челночный бег 3х10м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	1		Практическая работа;
32.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	1	0	1		Практическая работа;
33.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Челночный бег 3х10м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	1		Практическая работа;
34.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	1	0	1		Практическая работа;
35.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Смешанное передвижение на 500 м.	1	0	1		Практическая работа;
36.	Веселые старты, встречные эстафеты, подвижные игры: шишки ,желуди, орехи	1	0	1		Практическая работа;
37.	Веселые старты с обручами и скакалками. Подвижная игра День ночь	1	0	1		Практическая работа;
38.	Веселые старты, встречные эстафеты, подвижные игры: рыбак и рыбка	1	0	1		Практическая работа;
39.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Смешанное передвижение на 500 м.	1	0	1		Практическая работа;

40.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка».	1	0	1		Практическая работа;
41.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Бег на лыжах на 500м.	1	0	1		Практическая работа;
42.	вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;	1	0	1		Практическая работа;
43.	прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом	1	0	1		Практическая работа;
44.	прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации);	1	0	1		Практическая работа;
45.	Игровые задания со скакалкой	1	0	1		Практическая работа;
46.	подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;;обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;;	1	0	1		Практическая работа;
47.	повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;;обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления	1	0	1		Практическая работа;
48.	поднимание мяча прямыми ногами, лёжа на спине;	1	0	1		Практическая работа;

49.	Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча	1	0	1		Практическая работа;
50.	хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение;	1	0	1		Практическая работа;
51.	движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием)	1	0	1		Практическая работа;
52.	галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение;	1	0	1		Практическая работа;
53.	сложно координированные прыжковые упражнения:толчком двумя ногами по разметке;;	1	0	1		Практическая работа;
54.	прыжки толчком двумя ногами с поворотом в стороны;	1	0	1		Практическая работа;
55.	Прыжки толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях	1	0	1		Практическая работа;
56.	Прыжки толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов	1	0	1		Практическая работа;
57.	прыжки толчком двумя ногами вперед-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.	1	0	1		Практическая работа;
58.	Прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов	1	0	1		Практическая работа;
59.	техника приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов	1	0	1		Практическая работа;
60.	напрыгивание на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега	1	0	1		Практическая работа;

61.	прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации	1	0	1		Практическая работа;
62.	передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	1		Практическая работа;
63.	передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные	1	0	1		Практическая работа;
64.	передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком	1	0	1		Практическая работа;
65.	передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки	1	0	1		Практическая работа;
66.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10 с высокого старта. Бег на 30 метров	1	0	1		Практическая работа;
67.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	1	0	1		Практическая работа;
68.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	1	0	1		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**3 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Физическая культура у древних народов	1	0	1		Устный опрос;
2.	Виды физических упражнений	1	0	1		Практическая работа;
3.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1		Практическая работа;
4.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	1		Практическая работа;
5.	Закаливание организма	1	0	1		Практическая работа;
6.	Дыхательная гимнастика	1	0	1		Практическая работа;
7.	Зрительная гимнастика	1	0	1		Практическая работа;
8.	Прыжок в длину с разбега	1	0	1		Практическая работа;
9.	подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги;;1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;;2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта	1	0	1		Практическая работа;
10.	3 — прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;;4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;;выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в	1	0	1		Практическая работа;

11.	Броски набивного мяча	1	0	1		Практическая работа;
12.	бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность	1	0	1		Практическая работа;
13.	бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку	1	0	1		Практическая работа;
14.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег 30 м, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	1	0	1		Практическая работа;
15.	Сдача контрольных нормативов ГТО: . Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3х10м. Поднимание туловища из положения лежа	1	0	1		Практическая работа;
16.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег на 1000 м. Метание мяча 150 г.	1	0	1		Практическая работа;
17.	Веселые старты, встречные эстафеты, подвижные игры	1	0	1		Практическая работа;
18.	Веселые старты, встречные эстафеты, подвижные игры	1	0	1		Практическая работа;
19.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	1	0	1		Практическая работа;
20.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	1	0	1		Практическая работа;

21.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	1	0	1		Практическая работа;
-----	---	---	---	---	--	----------------------

22.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры:	1	0	1		Практическая работа;
23.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка».	1	0	1		Практическая работа;
24.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка».	1	0	1		Практическая работа;
25.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка».	1	0	1		Практическая работа;
26.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка».	1	0	1		Практическая работа;
27.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	1	0	1		Практическая работа;
28.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с	1	0	1		Практическая работа;

29.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	1	0	1		Практическая работа;
30.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	1	0	1		Практическая работа;
31.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка».	1	0	1		Практическая работа;
32.	Сдача контрольных нормативов ГТО: . Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3х10м. Поднимание туловища из положения лежа	1	0	1		Практическая работа;
33.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	1	0	1		Практическая работа;
34.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	1	0	1		Практическая работа;

35.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и	1	0	1		Практическая работа;
36.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Кросс на 800 м	1	0	1		Практическая работа;
37.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка».	1	0	1		Практическая работа;
38.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	1	0	1		Практическая работа;
39.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег на 1000 м. Метание мяча 150 г.	1	0	1		Практическая работа;
40.	Веселые старты, встречные эстафеты, подвижные игры	1	0	1		Практическая работа;
41.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег 30 м, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	1	0	1		Практическая работа;
42.	Строевые команды и упражнения	1	0	1		Практическая работа;

43.	Лазанье по канату. подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке;	1	0	1		Практическая работа;
44.	вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);;разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации);	1	0	1		Практическая работа;
45.	Передвижения по гимнастической скамейке.выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук, выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы;выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;;выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком	1	0	1		Практическая работа;

46.	Передвижения по гимнастической скамейке. разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрёстным шагом поочерёдно левым и правым боком);	1	0	1		Практическая работа;
47.	Передвижения по гимнастической стенке. передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;;выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди	1	0	1		Практическая работа;
48.	Передвижения по гимнастической стенке. лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту;;выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации;	1	0	1		Практическая работа;
49.	Прыжки через скакалку	1	0	1		Практическая работа;

50.	Прыжки через скакалку	1	0	1		Практическая работа;
51.	Ритмическая гимнастика	1	0	1		Практическая работа;
52.	движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением)	1	0	1		Практическая работа;
53.	видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники	1	0	1		Устный опрос;
54.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	0	1		Практическая работа;
55.	челночный бег 3×5 м, челночный бег 4×5 м, челночный бег 4×10 м	1	0	1		Практическая работа;
56.	челночный бег 3×5 м, челночный бег 4×5 м, челночный бег 4×10 м	1	0	1		Практическая работа;
57.	пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне)	1	0	1		Практическая работа;
58.	бег через набивные мячи	1	0	1		Практическая работа;
59.	бег с наступанием на гимнастическую скамейку	1	0	1		Практическая работа;
60.	бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз)	1	0	1		Практическая работа;
61.	ускорение с высокого старта	1	0	1		Практическая работа;

62.	ускорение с поворотом направо и налево	1	0	1		Практическая работа;
63.	бег с максимальной скоростью на дистанцию	1	0	1		Практическая работа;
64.	бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в	1	0	1		Практическая работа;
65.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег 30 м, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя на	1	0	1		Практическая работа;
66.	Сдача контрольных нормативов ГТО: . Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3х10м. Поднимание туловища из положения лежа	1	0	1		Практическая работа;
67.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег на 500 м. Метание мяча 150 г.	1	0	1		Практическая работа;
68.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Кросс на 800 м	1	0	1		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Из истории развития физической культуры в России	1	0	1		Устный опрос;
2.	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1		Устный опрос;
3.	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1		Практическая работа;

4.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1		Практическая работа;
5.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1		Практическая работа;
6.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	1		Практическая работа;
7.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		Практическая работа;
8.	Закаливание организма	1	0	1		Практическая работа;
9.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		Практическая работа;
10.	Метание малого мяча на дальность. подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;;1 — выполнение положения натянутого лука;;2 — имитация финального усилия;;3 — сохранение равновесия после броска;;выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации;	1	0	1		Практическая работа;
11.	Метание малого мяча на дальность. подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;;1 — выполнение положения натянутого лука;;2 — имитация финального усилия;;3 — сохранение равновесия после броска;;выполняют метание	1	0	1		Практическая работа;

12.	Метание малого мяча на дальность. подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;;1 — выполнение положения натянутого лука;;2 — имитация финального усилия;;3 — сохранение равновесия после броска;;выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации;	1	0	1		Практическая работа;
13.	Метание малого мяча на дальность. подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;;1 — выполнение положения натянутого лука;;2 — имитация финального усилия;;3 — сохранение равновесия после броска;;выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации;	1	0	1		Практическая работа;
14.	Сдача контрольных нормативов ГТО: . Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3х10м. Поднимание туловища из положения лежа	1	0	1		Практическая работа;
15.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег на 1000 м. Метание мяча 150 г.	1	0	1		Практическая работа;
16.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег 30 м, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.Наклон вперед из положения стоя на	1	0	1		Практическая работа;

17.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1		Практическая работа;
18.	Подвижные игры общефизической подготовки. самостоятельно организуют и играют в подвижные игры	1	0	1		Практическая работа;
19.	Технические действия игры волейбол. Поддача мяча	1	0	1		Практическая работа;
20.	Технические действия игры волейбол. Передача мяча	1	0	1		Практическая работа;
21.	Технические действия игры волейбол. Прием мяча	1	0	1		Практическая работа;
22.	Технические действия игры волейбол. Нападающий удар	1		1		Практическая работа;
23.	Технические действия игры баскетбол. Стойка баскетболиста. Ведение мяча.	1	0	1		Практическая работа;
24.	Технические действия игры баскетбол. Передачи мяча на месте и в движении.	1	0	1		Практическая работа;
25.	Технические действия игры баскетбол. Броски мяча в	1	0	1		Практическая работа;
26.	Технические действия игры баскетбол. Учебная игра в баскетбол.	1	0	1		Практическая работа;
27.	Технические действия игры футбол. Остановка мяча	1	0	1		Практическая работа;
28.	Технические действия игры футбол. Удары по мячу	1	0	1		Практическая работа;
29.	Технические действия игры футбол. передачи мяча в движении и на месте	1	0	1		Практическая работа;
30.	Технические действия игры футбол. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа;
31.	Технические действия игры футбол.	1	0	1		Практическая работа;

32.	Сдача контрольных нормативов ГТО: . Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3х10м. Поднимание туловища из положения лежа	1	0	1		Практическая работа;
33.	Строевые упражнения, спортивная игра Баскетбол	1	0	1		Практическая работа;
34.	Веселые старты с мячами, подвижная игра воробьи и вороны.	1	0	1		Практическая работа;
35.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег 30 м, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	1	0	1		Практическая работа;
36.	Подвижная игра волейбол	1	0	1		Практическая работа;
37.	Бег , ходьба, ОРУ. Подвижная игра Пионербол	1	0	1		Практическая работа;
38.	ОРУ с гимнастическими палками, подвижная игра	1	0	1		Практическая работа;
39.	Бег 200 м. ОРУ, подвижная игра футбол	1	0	1		Практическая работа;
40.	ОРУ, повторение правил игры баскетбол, броски в кольцо, упражнения в	1	0	1		Практическая работа;
41.	Эстафеты с обручами и скакалкой.	1	0	1		Практическая работа;
42.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1		Практическая работа;
43.	Акробатическая комбинация.упражнения акробатической комбинации	1	0	1		Практическая работа;
44.	Акробатическая комбинация.упражнения акробатической комбинации	1	0	1		Практическая работа;

45.	Акробатическая комбинация.упражнения акробатической комбинации	1	0	1		Практическая работа;
46.	Опорной прыжок. подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием;;1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;;2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;;3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации)	1	0	1		Практическая работа;
47.	Опорной прыжок. подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием;;1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;;2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;;3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации)	1	0	1		Практическая работа;

48.	Опорной прыжок. подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием;;1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;;2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;;3 — прыжок через	1	0	1		Практическая работа;
49.	Упражнения на гимнастической перекладине. упражнения на низкой гимнастической перекладине;;1 — подъём в упор с прыжка;;2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках;	1	0	1		Практическая работа;
50.	Упражнения на гимнастической перекладине. упражнения на низкой гимнастической перекладине;;1 — подъём в упор с прыжка;;2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках;	1	0	1		Практическая работа;
51.	Упражнения на гимнастической перекладине. упражнения на низкой гимнастической перекладине;;1 — подъём в упор с прыжка;;2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках;	1	0	1		Практическая работа;
52.	Танцевальные упражнения	1	0	1		Практическая работа;
53.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег 30 м, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.Наклон вперед из	1	0	1		Устный опрос;

54.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Кросс на 800 м	1	0	1		Устный опрос;
55.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания. 1 — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета	1	0	1		Практическая работа;
56.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания. 2 — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета	1	0	1		Практическая работа;
57.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания. 3 — перешагивание через планку стоя боком на месте	1	0	1		Практическая работа;
58.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания. 4 —	1	0	1		Практическая работа;

59.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания.5 — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё;;выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации;	1	0	1		Практическая работа;
60.	Беговые упражнения. низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;;выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;;выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;;выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции	1	0	1		Практическая работа;
61.	Беговые упражнения. низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;;выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;;выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;;выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции	1	0	1		Практическая работа;

62.	Беговые упражнения. низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;;выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;;выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;;выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции	1	0	1		Практическая работа;
63.	Беговые упражнения. низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;;выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;;выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;;выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции	1	0	1		Практическая работа;
64.	Беговые упражнения. низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;;выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;;выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;;выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции	1	0	1		Практическая работа;
65.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег 30 м, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	1	0	1		Практическая работа;

66.	Сдача контрольных нормативов ГТО: . Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3х10м. Поднимание туловища из положения лежа	1	0	1		Практическая работа;
67.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег на 1000 м. Метание мяча 150 г.	1	0	1		Практическая работа;
68.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Кросс на 800 м	1	0	1		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1 КЛАСС

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

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

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

Физическая культура, 1-2 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В.,

Издательство «Академкнига/Учебник»;

Введите свой вариант:

2 КЛАСС

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

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

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

Физическая культура, 1-2 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В.,

Издательство «Академкнига/Учебник»;

Введите свой вариант:

3 КЛАСС

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

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

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

Физическая культура, 1-2 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В.,

Издательство «Академкнига/Учебник»;

Введите свой вариант:

4 КЛАСС

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

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

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

Физическая культура, 1-2 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Шишкина А.В., Алимбиева О.П., Брехов Л.В., Издательство «Академкнига/Учебник»;

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1 КЛАСС

Физическая культура. 1-4 классы: рабочая программа по учебнику В.И. Ляха/авт.-сост. Р.Р. Хайрутдинов. - Волгоград : Учитель, 2021

2 КЛАСС

Физическая культура. 1-4 классы: рабочая программа по учебнику В.И. Ляха/авт.-сост. Р.Р. Хайрутдинов. - Волгоград : Учитель, 2021

3 КЛАСС

Физическая культура. 1-4 классы: рабочая программа по учебнику В.И. Ляха/авт.-сост. Р.Р. Хайрутдинов. - Волгоград : Учитель, 2021

4 КЛАСС

Физическая культура. 1-4 классы: рабочая программа по учебнику В.И. Ляха/авт.-сост. Р.Р. Хайрутдинов. - Волгоград : Учитель, 2021

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>
<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>
<https://www.gto.ru/norms>
<https://uchi.ru/?->

2 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>
<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>
<https://www.gto.ru/norms>
<https://uchi.ru/?->

3 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>
<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>
<https://www.gto.ru/norms>
<https://uchi.ru/?->

4 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>
<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>
<https://www.gto.ru/norms>
<https://uchi.ru/?->

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Волейбольная стойка универсальная
Сетка волейбольная
Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой
Свисток игровой
Секундомер однокнопочный
Ворота для мини футбола
Сетка для ворот мини футбола
Мячи футбольные
Мячи волейбольные
Мячи баскетбольные
Табло перекидное
Свисток игровой
Обруч пластмассовый детский
Палка гимнастическая пластмассовая
Скамейка гимнастическая жёсткая 2м
Скамейка гимнастическая жёсткая 4м
Жилетки игровые с номерами
Флажки разметочные
Мячи волейбольные
Мячи для большого тенниса
Кегли
Флажки разметочные с опорой
Лента разметочная
Скакалка удлиненная
Скакалка гимнастическая
Мат поролоновый (2х1х0,1)
Мячи для большого тенниса
Дорожка разметочная для прыжков и метаний
Аптечка для оказания первой помощи
Канат для лазания 5м
Козёл гимнастический

Мат поролоновый (2х1х0,1)

Мост гимнастический подкидной

Стенка гимнастическая 2,8х0

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 классе оценки не ставятся, во 2 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высот

