

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа п. Надвоицы

Рабочая программа
по
физической культуре
(учебный предмет)

1
(классы)

1 год
(срок реализации)

Принята на Педагогическом
Совете Протокол №286
от «30» августа 2022 г.



2022 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в программе воспитания МБОУ СОШ п. Надвоицы.

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

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

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

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

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

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

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

Согласно своему назначению примерная рабочая программа является ориентиром для составления рабочих программ образовательных учреждений: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся в рамках учебного предмета «Физическая культура»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по

разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутриспредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

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

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

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

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

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Концепция программы основана на следующих принципах:

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

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

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

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

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

Принцип осознанности и активности. Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умения применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
- преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;
- возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
- государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

- овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
- формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого. Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

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

Общее число часов, отведенных на изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет:

1 класс – 66 часов.

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.

✓ Плавание.

Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде.

✓ 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Патриотическое воспитание:

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

Гражданское воспитание:

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

Ценности научного познания:

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

Формирование культуры здоровья:

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

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

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

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

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по

конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);

- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

1 КЛАСС

1) Знания о физической культуре:

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

2) Способы физкультурной деятельности:

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;

- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

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

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

3) Физическое совершенствование:

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны);
- осваивать способы игровой деятельности

Рабочая учебная программа основана на «Рабочие программы. Физическая культура. 1-4 классы», автор: Лях В.И., 2011г., «Рабочие программы. Физическая культура. 1-4 классы», автор Матвеев А.П., 2011г.;

1 класс

Тематическое планирование, в том числе с учетом программы воспитания

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Воспитательный компонент	Виды деятельности	Виды, формы контроля	ЭОР
		всего	пр ¹	рк ²				
	<u>Подвижные игры и лёгкоатлетические упражнения</u>	<u>18 час</u>						
1	Правила поведения. Строевые упражнения. Подвижные игры.	1			1.различать основные предметные области физической культуры (подвижные игры, строевые и общеразвивающие упражнения, гимнастика, плавание, лыжная подготовка); 2.ориентироваться в основных терминах и понятиях (колонна, шеренга, строй); 3.соблюдать правила безопасного поведения при освоении физических	ознакомить с правилами поведения на уроках физкультуры, разучить строевые упражнения и подвижные игры	практические знания и умения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
2	Техника безопасности. Строевые упражнения. Подвижные игры.	1				ознакомить с техникой безопасности на уроках физкультуры, знать и демонстрировать строевые упражнения и правила подвижных игр	практические знания и умения	
3	Строевые упражнения. Прыжки. Подвижные игры. Карельские игры.			1		знать и демонстрировать строевые упражнения и правила подвижных игр, разучить прыжки	практические знания и умения	
4	Строевые упражнения. Полоса препятствий. Прыжки. Подвижные игры. Карельские игры.			1		знать и демонстрировать строевые упражнения и правила подвижных игр, выполнения прыжков, преодоления полосы препятствий	практические знания и умения	

¹ практические работы

² региональный компонент

5	Строевые упражнения. Эстафеты с предметами. Подвижные игры. Карельские игры.			1	упражнений	знать и демонстрировать строевые упражнения и правила по подвижных игр, разучить эстафеты с предметами	практические знания и умения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/
6	Строевые упражнения. Эстафеты с предметами. Подвижные игры.	1				знать и демонстрировать строевые упражнения и правила по подвижных игр, навыки выполнения эстафет с предметами	практические знания и умения	
7	Строевые упражнения. Полоса препятствий. Прыжки. Подвижные игры.	1				знать и демонстрировать строевые упражнения и правила по подвижных игр, прыжков	практические знания и умения	
8	Строевые упражнения. Прыжки. Подвижные игры.	1				знать и демонстрировать строевые упражнения и правила по подвижных игр, прыжков	практические знания и умения	
9	Строевые упражнения. Челночный бег. Подвижные игры.	1				знать и демонстрировать строевые упражнения и правила по подвижных игр, разучить челночный бег	практические знания и умения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
10.	Строевые упражнения. Челночный бег. Подвижные игры.	1				знать и демонстрировать строевые упражнения и правила по подвижных игр, выполнения челночного бега	практические знания и умения	
11	Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.	1				знать и демонстрировать строевые упражнения и правила по подвижных игр, разучить прыжок в длину с места	практические знания и умения	
12	Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.	1				знать и демонстрировать строевые упражнения и правила по подвижных игр, прыжок в длину с места	практические знания и умения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/40

13	Строевые упражнения. Прыжок в длину с прямого разбега. Подвижные игры.	1				знать и демонстрировать строевые упражнения и правила подвижных игр, прыжок в длину с прямого разбега	практические знания и умения	78/start/326399/
14	Строевые упражнения. Прыжок в длину с прямого разбега. Подвижные игры.	1				знать и демонстрировать строевые упражнения и правила подвижных игр, прыжок в длину с прямого разбега	практические знания и умения	
15	Строевые упражнения. Метание теннисных мячей в парах. Подвижные игры.	1				знать и демонстрировать строевые упражнения и правила подвижных игр, разучить метание теннисных мячей в парах	практические знания и умения	
16	Строевые упражнения. Метание теннисных мячей в парах. Подвижные игры.	1				знать и демонстрировать строевые упражнения и правила подвижных игр, метание теннисных мячей в парах	практические знания и умения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/
17	Строевые упражнения. Метание теннисных мячей в цель. Подвижные игры	1				знать и демонстрировать строевые упражнения и правила подвижных игр, метание теннисных мячей в цель	практические знания и умения	
18	Строевые упражнения. Метание теннисных мячей в цель. Подвижные игры	1				знать и демонстрировать строевые упражнения и правила подвижных игр, метание теннисных мячей в цель	практические знания и умения	
	Гимнастика с элементами акробатики.	7 час						
19	Формирование правильной осанки. Акробатика.	1			1.различать основные предметные области физической культуры (подвижные игры, строевые и общеразвивающие упражнения, упражнения с предметами, без	разучить с упражнениями на формирование правильной осанки, акробатические упражнения	практические знания и умения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
20	Формирование правильной осанки. Акробатика.	1				демонстрировать упражнения на формирование правильной осанки, акробатические упражнения	практические знания и умения	
21	Равновесие. Акробатическая	1				разучить упражнения в равновесии, акробатическую комбинацию	практические знания и умения	

	комбинация.				предметовгимнастика , плавание, лыжная подготовка);			/subject/lesson/5746/start/189544/	
22	Равновесие. Акробатическая комбинация.	1			2.ориентироваться в основных гимнастических и акробатических терминах и понятиях (колонна, шеренга, строй, кувырки, стойка на лопатках, повороты);	демонстрировать упражнения в равновесии, акробатическую комбинацию	практические знания и умения		
23	Формирование правильной осанки. Лазанье. Полоса препятствий.	1			3.соблюдать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений;	демонстрировать упражнения в формировании правильной осанки, преодолении полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания	практические знания и умения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/	
24	Формирование правильной осанки. Равновесие. Лазанье, перелезание.	1			4.демонстрировать навыки выполнения строевых и акробатических упражнений	демонстрировать упражнения в формировании правильной осанки, равновесии, лазанья и перелезании	практические знания и умения		
25	Акробатическая комбинация. Перелезание (гимнастический конь).	1				демонстрировать упражнения акробатической комбинации и перелезании через гимнастический снаряд	практические знания и умения		
	Плавание.	12 час							
26	Урок-инструктаж. Правила поведения в бассейне.	1			1.различать основные предметные области физической культуры (упражнения на погружение, плавательные упражнения);	знать, понимать правила поведения в бассейне	практические знания и умения		
27	Упражнения на освоение с водой.	1				2.ориентироваться в основных терминах и понятиях плавательных упражнений);	знать упражнения на освоение с водой	практические знания и умения	
28	Упражнения на освоение с водой.	1					знать, выполнять упражнения на освоение с водой	практические знания и умения	
29	Упражнения на освоение с водой, на всплытие.	1					знать, выполнять упражнения на освоение с водой и всплытие	практические знания и умения	

30	Упражнения на освоение с водой, на всплытие.	1			3.соблю дать правила безопасного поведения при освоении плавательных упражнений; 4.демонстрировать навыки выполнения плавательных упражнений	знать, выполнять упражнения на освоение с водой и всплытие	практические знания и умения	
31	Упражнения на освоение с водой, на всплытие.	1				знать, выполнять упражнения на освоение с водой и всплытие	практические знания и умения	
32	Упражнения на освоение с водой, на всплытие. Скольжение на груди.	1				знать, выполнять упражнения на освоение с водой и всплытие, скольжение на груди	практические знания и умения	
33	Упражнения на освоение с водой, на всплытие. Скольжение на груди.	1				знать, выполнять упражнения на освоение с водой и всплытие, скольжение на груди	практические знания и умения	
34	Упражнения на освоение с водой, на всплытие. Скольжение на груди. Движение ног кролем.	1				демонстрировать плавательные упражнения и согласованную работу ног в согласовании с дыханием	практические знания и умения	
35	Упражнения на освоение с водой, на всплытие. Скольжение на груди. Движение ног кролем.	1				демонстрировать плавательные упражнения и согласованную работу ног в согласовании с дыханием	практические знания и умения	
36	Упражнения на освоение с водой, на всплытие. Скольжение на груди. Движение ног кролем.	1				демонстрировать плавательные упражнения и согласованную работу ног в согласовании с дыханием	практические знания и умения	
37	Упражнения на освоение с водой, на всплытие. Скольжение на груди. Движение ног кролем.	1			демонстрировать плавательные упражнения и согласованную работу ног в согласовании с дыханием	практические знания и умения		

	Лыжная подготовка	10 час						
38	Техника безопасности. Строевые упражнения с лыжами.	1			1.различать основные предметные области физической культуры (лыжная подготовка – строевые упражнения с лыжами, передвижение на лыжах, повороты на лыжах); 2.ориентироваться в основных терминах и понятиях, связанных с лыжной подготовкой; 3.соблюдать правила безопасного поведения при освоении упражнений в скольжении и передвижении на лыжах; 4.демонстрировать навыки выполнения передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом	знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки, строевые упражнения с лыжами	практические знания и умения	https://reshu.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
39	Строевые упражнения с лыжами. Ступающий шаг.	1				выполнять строевые упражнения с лыжами, ступающий шаг на лыжах	практические знания и умения	
40	Строевые упражнения с лыжами. Ступающий шаг.	1				выполнять строевые упражнения с лыжами, ступающий шаг на лыжах	практические знания и умения	
41	Строевые упражнения с лыжами. Ступающий шаг. Повороты на месте переступанием. Карельские игры на лыжах.			1		выполнять строевые упражнения с лыжами, ступающий шаг на лыжах, повороты на лыжах, карельские игры на лыжах	практические знания и умения	https://reshu.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
42	Строевые упражнения с лыжами. Ступающий шаг. Повороты на месте переступанием. Карельские игры на лыжах			1		выполнять строевые упражнения с лыжами, ступающий шаг на лыжах, повороты на лыжах, карельские игры на лыжах	практические знания и умения	
43	Строевые упражнения с лыжами. Одноопорное скольжение. Повороты на месте переступанием. Карельские игры на лыжах			1		выполнять строевые упражнения с лыжами, одноопорное скольжение на лыжах, повороты на лыжах, карельские игры на лыжах	практические знания и умения	
44	Строевые упражнения с лыжами. Одноопорное скольжение. Повороты на	1				выполнять строевые упражнения с лыжами, одноопорное скольжение на лыжах, повороты на лыжах, карельские игры на лыжах	практические знания и умения	

	месте переступанием							
45	Строевые упражнения с лыжами. Попеременный двухшажный ход.	1				демонстрировать строевые упражнения и попеременный двухшажный ход	практические знания и умения	https://reshu.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
46	Строевые упражнения с лыжами. Попеременный двухшажный ход.	1				демонстрировать строевые упражнения и попеременный двухшажный ход	практические знания и умения	
47	Строевые упражнения с лыжами. Попеременный двухшажный ход.	1				демонстрировать строевые упражнения и попеременный двухшажный ход	практические знания и умения	https://reshu.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/
	<u>Элементы игры в баскетбол</u>	<u>8 час</u>						
48	Строевые упражнения. Передачи двумя руками от груди, ведение.	<u>1</u>			1.различать основные предметные области физической культуры (баскетбол – ведение, передачи, броски); 2.ориентироваться в основных терминах и понятиях, связанных с элементами игры в баскетбол; 3.соблюдать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений с баскетбольными	выполнять строевые упражнения, знать и выполнять упражнения с баскетбольными мячами	практические знания и умения	https://reshu.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326480/
49	Строевые упражнения. Передачи двумя руками от груди, ведение.	1				выполнять строевые упражнения, знать и выполнять упражнения с баскетбольными мячами	практические знания и умения	
50	Строевые упражнения. Передачи двумя руками от груди, ведение.	1				выполнять строевые упражнения, знать и выполнять упражнения с баскетбольными мячами	практические знания и умения	
51	Строевые упражнения. Передачи двумя руками от груди, ведение.	1				поведения при освоении физических упражнений с баскетбольными	демонстрировать передачи двумя руками от груди, ведение мяча	практические знания и умения

52	Строевые упражнения. Передачи двумя руками от груди, ведение.	1			мячами ; 4.демонстрировать навыки выполнения упражнений с баскетбольными мячами ;	демонстрировать передачи двумя руками от груди, ведение мяча	практические знания и умения	
53	Строевые упражнения. Передачи двумя руками от груди, ведение. Броски.	1			5.контролировать состояние организма на уроках физической культуры	демонстрировать передачи двумя руками от груди, ведение мяча	практические знания и умения	
54	Строевые упражнения. Передачи двумя руками от груди, ведение. Броски в кольцо. Учебная игра.	1				демонстрировать передачи двумя руками от груди, ведение мяча	практические знания и умения	https://reshu.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/
55	Строевые упражнения. Передачи двумя руками от груди, ведение. Броски в кольцо. Учебная игра.	1				демонстрировать передачи двумя руками от груди, ведение мяча	практические знания и умения	
	Лёгкая атлетика	10 час						
56	Техника безопасности. Кроссовая подготовка. Метание теннисных мячей на дальность.	1			1.различать основные предметные области физической культуры (легкая атлетика – бег, метания, прыжки);	знать и соблюдать технику безопасности на уроках легкой атлетики, выполнять бег в среднем темпе, метание теннисных мячей на дальность	практические знания и умения	https://reshu.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
57	Кроссовая подготовка. Высокий старт. Метание теннисных мячей на дальность.	1			2.ориентироваться в основных терминах и понятиях, связанных с легкой атлетикой;	выполнять бег в среднем темпе, метание теннисных мячей на дальность	практические знания и умения	
58	Кроссовая подготовка. Высокий старт. Метание теннисных мячей на дальность.	1			3.соблюдать правила безопасного поведения при освоении легкоатлетических упражнений	выполнять бег в среднем темпе, метание теннисных мячей на дальность	практические знания и умения	https://reshu.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/

59	Кроссовая подготовка. Беговые упражнения. Прыжки.	1			4.демонстрировать навыки выполнения легкоатлетических упражнений – бег, метания, прыжки	выполнять бег в среднем темпе, беговые упражнения и прыжки	практические знания и умения	88/start/1 69062/
60	Кроссовая подготовка. Беговые упражнения. Прыжки.	1			5.контролировать состояние организма на уроках физической культуры	выполнять бег в среднем темпе, беговые упражнения и прыжки	практические знания и умения	
61	Кроссовая подготовка. Беговые упражнения. Прыжки.	1				выполнять бег в среднем темпе, беговые упражнения и прыжки	практические знания и умения	
62	Кроссовая подготовка. Высокий старт. Спринт.	1				выполнять бег в среднем темпе, бег на короткую дистанцию	практические знания и умения	
63	Кроссовая подготовка. Высокий старт. Спринт.	1				выполнять бег в среднем темпе, бег на короткую дистанцию	практические знания и умения	
64	Кроссовая подготовка. Высокий старт. К.У.-спринт 30м.	1				выполнять бег в среднем темпе, бег на короткую дистанцию	практические знания и умения	
65	Кроссовая подготовка. Высокий старт. К.У.-спринт 60м.	1				выполнять бег в среднем темпе, бег на короткую дистанцию	практические знания и умения	
66	Контроль знаний	1 час			демонстрировать знания по предмету «Физическая культура»	демонстрировать знания по предмету «Физическая культура»	теоретические знания	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66 час		6 ч				

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402982

Владелец Пинаева Елена Викторовна

Действителен с 28.01.2025 по 28.01.2026