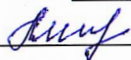


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №7**

**РАССМОТРЕНО:**

на заседании методического  
объединения, протокол № 8  
от «03» июня 2024 г.



Т.А Алиева

**СОГЛАСОВАНО:**

Заместитель директора  
по учебно-воспитательной работе  
«30» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

приказ от «31» августа 2024 г.  
№ 7-13-404/4



**Рабочая программа**  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
Начальное общее образование  
(1-4 класс)

Учебник: Физическая культура:1 класс/Матвеев А. П.  
2-4 классы/В.И. Лях

г. Сургут  
2024-2025 учебный год

**Содержание учебного предмета «физическая культура»**

Наименование раздела	Предметное содержание	Форма реализации воспитательного потенциала
	<b>1 класс</b>	
<b>Знания о физической культуре</b>	<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</li> </ul>
<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	<p>Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.</p> <p>Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.</p> <p>Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.</p> <p>Составление дневника физической культуры.</p> <p>Режим дня и правила его составления и соблюдения</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.</li> <li>– Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.</li> <li>– Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что</li> </ul>

<p><b>Физическое совершенствование</b></p>	<p>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.</p> <p>Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.</p> <p>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.</p> <p>Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.</p> <p>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.</p> <p>Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).</p> <p>Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.</p> <p>Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.</p>	<p>дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.</li> <li>– Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через: <ul style="list-style-type: none"> <li>– обращение внимания на ярких деятелей культуры, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков.</li> <li>– Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся</li> </ul> </li> </ul>
--	---	---

	<p>Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.</p>	<p>русских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Инициирование и поддержка обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам.</li> <li>– Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</li> <li>– Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.</li> <li>– Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся русских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, здоровьесберегающих технологий.</li> </ul>
<p><b>Подвижные игры</b></p>	<p>«Подвижные игры» — курс для учащихся 1 класса, дополняющий уроки физической культуры. Использование данного курса способствует повышению уровня двигательной</p>	

	<p>активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей; обеспечиваются условия для проявления активности и творчества каждого ученика. Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.</p> <p>Подвижная игра – это относительно самостоятельная деятельность детей, в которой ярко выражена роль движений. Игры — естественный источник радостных эмоций, самовыражения. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики и воспитания. Игра – ведущая деятельность детей. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, развитию физических качеств, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.</p>	
	<b>2 класс</b>	
<b>Знания о физической культуре</b>	<p>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.</p>	<p>– Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>– Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию</p>
<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	<p>Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.</p> <p>Физическое развитие человека, его показатели и способы</p>	

	<p>измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.</p> <p>Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.</p> <p>Составление дневника физической культуры.</p> <p>Режим дня и правила его составления и соблюдения</p>	<p>навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.</li> <li>– Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.</li> <li>– Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.</li> <li>– Привлечение внимания обучающихся к ценностному</li> </ul>
<p><b>Физическое совершенствование</b></p>	<p>Модуль «Гимнастика».</p> <p>Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.</p> <p>Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев.</p> <p>Гимнастические комбинации.</p> <p>Модуль «Лёгкая атлетика».</p> <p>Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.</p> <p>Прыжковые упражнения: прыжок в длину; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. Метание малого</p>	<p>– Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.</li> <li>– Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.</li> <li>– Привлечение внимания обучающихся к ценностному</li> </ul>

	<p>(теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень</p> <p>Модуль «Зимние виды спорта».</p> <p>Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.</p> <p>Модуль «Спортивные игры»</p> <p>Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.</p> <p>Модуль «Спорт»</p> <p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой</p>	<p>аспекту изучаемых уроках предметов, явлений, событий через:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обращение внимания на ярких деятелей культуры, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков.</li> <li>– Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей.</li> <li>– Инициирование и поддержка обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам.</li> <li>– Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</li> </ul>
--	--	---

	физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.</li> <li>– Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, здоровьесберегающих технологий.</li> </ul>
	<b>3 класс</b>	
<b>Знания о физической культуре</b>	Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.	<p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.</p> <p>Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.</p> <p>Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.</p> <p>Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:</p>
<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур, по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической	



<p><b>Физическое совершенствование</b></p>	<p>подготовкой.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p>	<p>обращение внимания на ярких деятелей культуры и спорта, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков. Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p> <p>Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.</p> <p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей.</p> <p>Содействие правильному физическому развитию организма, укрепление здоровья, воспитание навыков и привычек, соблюдение личной гигиены; Вооружение специальными знаниями в области физической культуры;</p> <p>Формирование умения и навыков прикладного и спортивного характера;</p> <p>Обучение основным видам движений;</p> <p>Воспитание положительных чувств и переживаний, связанных с двигательной деятельностью, формирование интересов, желаний и потребностей к систематическим занятиям физическими упражнениями;</p> <p>Достижение возможного для каждой возрастной группы уровня развития физической культуры;</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></p>	<p><b>Модуль «Гимнастика».</b> Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев. Гимнастические комбинации.</p> <p><b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные</p>	

беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень

**Модуль «Зимние виды спорта».**

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

**Модуль «Спортивные игры»**

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Волейбол.

Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и

Развитие и воспитание физических, моральных и волевых качеств, обеспечивающих полноценный характер двигательной деятельности.

На уроках физической культуры воспитывается внимание, дисциплинированность, воля, аккуратность, бережное отношение к имуществу, а также чувство дружбы, товарищества, целеустремлённость, самостоятельность и настойчивость в преодолении трудностей.

	<p>обводке. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.</p> <p><b>Модуль «Спорт»</b> Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.</p>	
	<b>4 класс</b>	
<b>Знания о физической культуре</b>	Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.	<p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.</p> <p>Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.</p> <p>Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.</p> <p>Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:</p> <p>обращение внимания на ярких деятелей культуры и</p>
<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур, по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической	

<p><b>Физическое совершенствование</b></p>	<p>подготовкой.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p>	<p>спорта, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков. Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p> <p>Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.</p> <p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей. Содействие правильному физическому развитию организма, укрепление здоровья, воспитание навыков и привычек, соблюдение личной гигиены; Вооружение специальными знаниями в области физической культуры; Формирование умения и навыков прикладного и спортивного характера; Обучение основным видам движений; Воспитание положительных чувств и переживаний, связанных с двигательной деятельностью, формирование интересов, желаний и потребностей к систематическим занятиям физическими упражнениями; Достижение возможного для каждой возрастной группы уровня развития физической культуры; Развитие и воспитание физических, моральных и</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></p>	<p><b>Модуль «Гимнастика».</b> Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев. Гимнастические комбинации.</p> <p><b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные</p>	

беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень

**Модуль «Зимние виды спорта».**

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

**Модуль «Спортивные игры»**

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Волейбол.

Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и

волевых качеств, обеспечивающих полноценный характер двигательной деятельности.

На уроках физической культуры воспитывается внимание, дисциплинированность, воля, аккуратность, бережное отношение к имуществу, а также чувство дружбы, товарищества, целеустремлённость, самостоятельность и настойчивость в преодолении трудностей.

	<p>обводке. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.</p> <p><b>Модуль «Спорт»</b>  Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.</p>	
--	---	--

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### 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.

## **Предметные результаты**

### **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;

- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **2 класс**

#### **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 второго 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.

**Предметные результаты**

**2 КЛАСС**

К концу обучения **во втором 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;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### 3 класс

#### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

##### **1) патриотического воспитания:**

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;

##### **2) гражданского воспитания:**

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;

##### **3) 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;

##### **4) 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;

#### **5) экологического воспитания:**

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**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

##### **Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:**

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

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

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

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

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

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

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Общение:**

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.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Самоорганизация и самоконтроль:**

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 обучающихся в физкультурной деятельности. В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, 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 других), 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 (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

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 по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

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

### **Знания о физической культуре:**

представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;  
формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;  
находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;  
различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;  
различать упражнения на развитие моторики;  
объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;  
формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);  
выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.  
Способы физкультурной деятельности.  
Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:  
самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;  
организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).  
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:  
определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

### **Планируемые результаты**

#### **4 класс**

#### **Личностные результаты**

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### **Метапредметные результаты**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

### **Универсальные познавательные действия:**

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

#### **Универсальные коммуникативные действия:**

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

#### **Универсальные учебные регулятивные действия:**

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

#### **Предметные результаты**

К концу обучения в **4 классе** обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;



- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двушажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
  - баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
  - волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
  - футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
  - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**1 класс (2 часа в неделю, 33 учебные недели, всего 66 часов)**

№ п/п	Темы раздела, урока	Кол-во часов	Примечание
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности для обучающихся по предмету «Физическая культура» ИТБ-058-2023. Первичный инструктаж по технике безопасности для обучающихся по предмету «Физическая культура» ИТБ-059-2023	1	
2.	Инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по легкой атлетике ИТБ-063-2023	1	
3.	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Инструктаж по технике безопасности для учащихся при занятиях в спортивном (физкультурном) зале ИТБ-060-2023	1	
4.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	
5.	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	
6.	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	
7.	Правила поведения на уроках физической культуры	1	
8.	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по гимнастике ИТБ-062-2023	1	
9.	Исходные положения в физических упражнениях	1	
10.	Учимся гимнастическим упражнениям	1	
11.	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	
12.	Акробатические упражнения, основные техники	1	
13.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	
14.	Способы построения и повороты стоя на месте	1	
15.	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	
16.	Гимнастические упражнения с мячом	1	
17.	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	
18.	Сгибание рук в положении упор лежа	1	
19.	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	
20.	Повторный инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по физической культуре ИТБ – 059 – 2023. Инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по лыжной подготовке ИТБ – 064-2023. Упражнения в передвижении на лыжах.	1	

21.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	
22.	Техника ступающего шага во время передвижения	1	
23.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	
24.	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	
25.	Инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по легкой атлетике ИТБ-063-2023. Чем отличается ходьба от бега	1	
26.	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	
27.	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	
28.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	
29.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	
30.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	
31.	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	
32.	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	
33.	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	
34.	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	
35.	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	
36.	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	
37.	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	
38.	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	
39.	Первичный инструктаж по технике безопасности для обучающихся по предмету «Физическая культура» ИТБ-059-2023. Инструкция по технике безопасности для игровых видов спорта с мячом (футбол, баскетбол, волейбол) ИТБ-061-2023. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	
40.	Обучение способам организации игровых площадок	1	
41.	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	
42.	Повторный инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по физической культуре ИТБ – 059 – 2023. Особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	
43.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	
44.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	
45.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	
46.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	
47.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	

48.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	
49.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	
50.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	
51.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	
52.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	
53.	Подвижные игры. Эстафеты	1	
54.	Инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по легкой атлетике ИТБ-063-2023. Ходьба и бег. Прыжки в длину.	1	
55.	Ходьба и бег. Прыжки в длину с места. Развитие физических качеств.	1	
56.	Ходьба и бег. Развитие физических качеств. Контрольное упражнение: прыжки в длину с места.	1	
57.	Ходьба и бег. Развитие физических качеств. Контрольное упражнение: подтягивание из виса на высокой перекладине(мальчики), отжимание от пола (девочки).	1	
58.	Закаливание. Виды закаливаний.	1	
59.	Ходьба и бег. Развитие физических качеств.	1	
60.	Развитие физических качеств. Бег с изменением направления. Контрольное упражнение: подъем туловища из положения лежа на полу руки за головой за 30 секунд.	1	
61.	Челночный бег. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики. Контрольное упражнение: челночный бег 3 по 9метров.	1	
62.	Развитие физических качеств. Прыжки через скакалку.	1	
63.	Развитие физических качеств. Контрольное упражнение: прыжки через скакалку за 30 секунд.	1	
64.	Развитие физических качеств. Эстафеты.	1	
65.	Развитие физических качеств. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1	
66.	Подвижные и спортивные игры.	1	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**2класс (2 часа в неделю, всего 68 часов)**

№ п/п	Темы раздела, урока	Кол-во часов	Примечание
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности для обучающихся по предмету «Физическая культура» ИТБ-058-2023. Первичный инструктаж по технике безопасности для обучающихся по предмету «Физическая культура» ИТБ-059-2023	1	

2.	Инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по легкой атлетике ИТБ-063-2023	1	
3.	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Инструктаж по технике безопасности для учащихся при занятиях в спортивном (физкультурном) зале ИТБ-060-2023	1	
4.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	
5.	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	
6.	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	
7.	Правила поведения на уроках физической культуры	1	
8.	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по гимнастике ИТБ-062-2023	1	
9.	Исходные положения в физических упражнениях	1	
10.	Учимся гимнастическим упражнениям	1	
11.	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	
12.	Акробатические упражнения, основные техники	1	
13.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	
14.	Способы построения и повороты стоя на месте	1	
15.	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	
16.	Гимнастические упражнения с мячом	1	
17.	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	
18.	Сгибание рук в положении упор лежа	1	
19.	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	
20.	Повторный инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по физической культуре ИТБ – 059 – 2023. Инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по лыжной подготовке ИТБ – 064-2023. Упражнения в передвижении на лыжах.	1	
21.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	
22.	Техника ступающего шага во время передвижения	1	
23.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	
24.	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	
25.	Инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по легкой атлетике ИТБ-063-2023. Чем отличается ходьба от бега	1	
26.	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	
27.	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	
28.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	

29.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	
30.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	
31.	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	
32.	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	
33.	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	
34.	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	
35.	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	
36.	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	
37.	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	
38.	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	
39.	Первичный инструктаж по технике безопасности для обучающихся по предмету «Физическая культура» ИТБ-059-2023. Инструкция по технике безопасности для игровых видов спорта с мячом (футбол, баскетбол, волейбол) ИТБ-061-2023.Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	
40.	Обучение способам организации игровых площадок	1	
41.	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	
42.	Повторный инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по физической культуре ИТБ – 059 – 2023. Особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	
43.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	
44.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	
45.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	
46.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	
47.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	
48.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	
49.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	
50.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	
51.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	
52.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	
53.	Подвижные игры. Эстафеты	1	
54.	Инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по легкой атлетике ИТБ-063-2023. Ходьба и бег. Прыжки в длину.	1	

55.	Ходьба и бег. Прыжки в длину с места. Развитие физических качеств.	1	
56.	Ходьба и бег. Развитие физических качеств. Контрольное упражнение: прыжки в длину с места.	1	
57.	Ходьба и бег. Развитие физических качеств. Контрольное упражнение: подтягивание из виса на высокой перекладине(мальчики), отжимание от пола (девочки).	1	
58.	Закаливание. Виды закаливаний.	1	
59.	Ходьба и бег. Развитие физических качеств.	1	
60.	Развитие физических качеств. Бег с изменением направления. Контрольное упражнение: подъем туловища из положения лежа на полу руки за головой за 30 секунд.	1	
61.	Челночный бег. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики. Контрольное упражнение: челночный бег 3 по 9 метров.	1	
62.	Развитие физических качеств. Прыжки через скакалку.	1	
63.	Развитие физических качеств. Контрольное упражнение: прыжки через скакалку за 30 секунд.	1	
64.	Развитие физических качеств. Эстафеты.	1	
65.	Развитие физических качеств. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1	
66.	Подвижные и спортивные игры.	1	
67.	Развитие физических качеств. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1	
68.	Подвижные и спортивные игры.	1	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**3 класс (2 часа в неделю, всего 68 часов)**

<b>№ п/п</b>	<b>Темы раздела, урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Примечание</b>
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по физической культуре ИТБ-01-2023. Инструктаж по технике безопасности для учащихся по легкой атлетике ИТБ-05-2023. Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие. Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений	1	
2.	Практика применения методики измерения пульса при увеличении нагрузки; техники дыхания при выполнении упражнений; методики контроля осанки	1	
3.	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО. Бег 30м	1	
4.	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО. Бег 60м.	1	
5.	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО. Метание мяча.	1	
6.	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО. Метание мяча. Бег по пересечённой местности.	1	
7.	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО. Метание мяча. Бег на длинные дистанции.	1	
8.	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО. Челночный бег. Бег на длинные дистанции.	1	

9.	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-скоростные способности: прыжок в длину с места толчком с двух ног; метание мяча в заданную плоскость.	1	
10.	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО. Бег 1000м.	1	
11.	. Инструктаж по технике безопасности для учащихся по баскетболу ИТБ-02-2023 Подвижны Составление правил новых игр и спортивных эстафет. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры	1	
12.	Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры	1	
13.	Игровые задания на выполнение физических упражнений	1	
14.	Игры с выталкиванием	1	
15.	Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой, сидя спина к спине, ноги в упор	1	
16.	Игры в перетягивания соперника в свою сторону	1	
17.	Игры за овладение у соперника предметом одной рукой, двумя руками	1	
18.	Игры на устойчивость	1	
19.	Туристическая игры «Пройди по бревну», «Сквозь бурелом». Игровое задание: собери рюкзак в поход	1	
20.	Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов	1	
21.	Гимнастика. Инструктаж по технике безопасности для учащихся по гимнастике ИТБ-04-2023 Классификация физических упражнений. Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании	1	
22.	Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки. Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки	1	
23.	Строевые команды: построения, перестроения	1	
24.	Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки	1	
25.	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки, из партерной разминки и разминки у опоры	1	
26.	Методика моделирования комбинаций гимнастических упражнений	1	
27.	Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях	1	
28.	Подводящие упражнения и их назначение	1	
29.	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки	1	
30.	Техника выполнения гимнастических упражнений разминки у опоры	1	
31.	Техника выполнения акробатических упражнений	1	
32.	Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1	
33.	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы, для укрепления мышц ног	1	



34.	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, мышц спины, для развития гибкости позвоночника	1	
35.	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук, мышц плечевого пояса	1	
36.	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава, тазобедренного сустава	1	
37.	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава	1	
38.	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног, подвижности коленного сустава	1	
39.	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей. Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей	1	
40.	Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей	1	
41.	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений общей, партерной разминки, разминки у опоры для развития координационно-скоростных способностей	1	
42.	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей	1	
43.	Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде	1	
44.	Построения и перестроения в шеренги, повороты в строю. Перемещения с помощью танцевальных движений	1	
45.	Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности для учащихся по лыжной подготовке ИТБ-13-2023. Строевые упражнения с лыжами, Скользкий шаг без палок, повороты на месте переступанием	1	
46.	Попеременно-двухшажный ход	1	
47.	Попеременно-двухшажный ход, упражнения на склоне: спуск в средней стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой»	1	
48.	Эстафеты и игровые задания на склоне	1	
49.	Прохождение дистанции 1 км.	1	
50.	Акробатические упражнения для перемещений	1	

51.	Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов	1	
52.	Техника выполнения специальных упражнений: прыжки	1	
53.	Техника выполнения прыжков через скакалку	1	
54.	Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов	1	
55.	Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений. Демонстрация комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов	1	
56.	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц	1	
57.	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей	1	
58.	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости	1	
59.	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных способностей	1	
60.	Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость	1	
61.	Проектная деятельность по подготовке личного выступления	1	
62.	Проектная деятельность по подготовке группового упражнения	1	
63.	Демонстрация группового показательного выступления	1	
64.	Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности. Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях	1	
65.	Инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по легкой атлетике ИТБ – 05 – 2023. Контрольно-тестовые упражнения (бег 30м, челночный бег).	1	
66.	Контрольно-тестовые упражнения (бег 1000м, метание малого мяча)	1	
67.	Игровые задания на продолжение маршрута туристического похода на карте местности, по сбору рюкзака для туристического похода	1	
68.	Туристические игры для тренировки координационных способностей, ловкости, точности, координации движений	1	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**4 класс (2 часа в неделю, всего 68 часов)**

№ п/п	Темы раздела, урока	Кол-во часов	Примечание
1.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Вводный инструктаж ИТБ-058-2023	1	
2.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и	1	

	значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Первичный (повторный) инструктаж ИТБ-059-2023.		
3.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр.	1	
4.	Режим дня и его значение для современного школьника. ИТБ-060-2023	1	
5.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	
6.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	
7.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	
8.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	
9.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	
10.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	
11.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	
12.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	
13.	Ведение дневника физической культуры	1	
14.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность. ИТБ-06-2023	1	
15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	
16.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	
17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	
18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	
20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	
21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	
22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	
23.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность. ИТБ-062-2023	1	
24.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	

25.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	
26.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	
27.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	
28.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	
29.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	
30.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	
31.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	
32.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	
33.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. ИТБ-63-2023	1	
34.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	
35.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	
36.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	
37.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
38.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	
39.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	
40.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	
41.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	
42.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом. ИТБ -064-2023.	1	
43.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом.	1	
44.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	
45.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	
46.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	
47.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	

48.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	
49.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	
50.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. ИТБ-061-2023, ИТБ-065-2023	1	
51.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол..	1	
52.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1	
53.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	
54.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	
55.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе. ИТБ-061-2023, ИТБ-065-2023	1	
56.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	
57.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	
58.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	
59.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу. ИТБ-065-2023, ИТБ-066-2023	1	
60.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	
61.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	
62.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	
63.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	
64.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	
65.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	
66.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	
67.	Административная работа. Тестирование	1	
68.	Безопасное лето.	1	