

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №7

РАССМОТРЕНО:

на заседании методического объединения,
протокол № 5 от «2» июня 2023 г.



Т.А.Алиева

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора
по учебно-воспитательной работе
«30» августа 2023 г.



С.С. Ченченко

УТВЕРЖДЕНО:

приказ от «31» августа 2023 г.

№ ш7-13-433/3



Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
начальное общее образование
(1 – 4)

Учебник: Физическая культура: 1 класс / А. П. Матвеев

Физическая культура: 2-4 класс / В.И. Лях

г. Сургут
2023 – 2024 учебный год

Содержание учебного предмета «физическая культура»

Наименование раздела	Предметное содержание	Форма реализации воспитательного потенциала
1 класс		
Знания о физической культуре	<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"> – Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
Способы самостоятельной деятельности	<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"> – Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися. – Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания. – 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.
Физическое совершенствование	<p><i>Оздоровительная физическая культура</i> Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминутки утренней зарядки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды. – Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых науках предметов, явлений,

		<p>событий через:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. – Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей. – Инициирование и поддержка обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам. – 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. – Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся. – Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, здоровьесберегающих технологий.
2 класс		
Знания о физической культуре.	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований Зарождение Олимпийских игр древности.	
Способы самостоятельной деятельности.	Физическое развитие и его измерение Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения Составление дневника наблюдений по физической культуре.	<ul style="list-style-type: none"> – Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и

<p>Физическое совершенствование</p>	<p>Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.</p>	<p>самоорганизации.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися. – Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания. – 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. – Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды. – Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через: <ul style="list-style-type: none"> – 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. – Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей.
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> – Инициирование и поддержка обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам. – 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. – Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся. – Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, здоровьесберегающих технологий.
3 класс		
Знания о физической культуре.	из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований Зарождение Олимпийских игр древности.	<ul style="list-style-type: none"> – Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания. – 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. – Установление уважительных, доверительных, неформальных
Способы самостоятельной деятельности	Физическое развитие и его измерение Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения Составление дневника наблюдений по физической культуре.	
Физическое совершенствование	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня. Спортивно-оздоровительная деятельность. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.	

		<p>отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.</p> <ul style="list-style-type: none">- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.- Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:<ul style="list-style-type: none">- 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.- Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.- Инициирование и поддержка обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам, произведениям художественной литературы и искусства.- Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе,
--	--	--

		<p>помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся. – Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных, патриотических и социокультурных ценностей .
4 класс		
Знания о физической культуре	Из истории развития физической культуры в России Развитие национальных видов спорта в России.	<ul style="list-style-type: none"> – Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.
Способы самостоятельной деятельности	Физическая подготовка Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.	<ul style="list-style-type: none"> – 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.
Физическое совершенствование	<p>Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.</p> <p>Спортивно оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.</p> <p>Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды. – Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. – Применение групповой работы

	<p>Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях</p>	<p>или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.</p> <ul style="list-style-type: none">- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых науках предметов, явлений, событий через:<ul style="list-style-type: none">- 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.- Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.- Инициирование и поддержка обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам, произведениям художественной литературы и искусства.- 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.- Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.- Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных, патриотических и
--	--	--

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

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии 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 ее связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

По окончании **первого года обучения**, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;
- коммуникативные УУД:
- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; *регулятивные УУД:*
- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности

По окончании **второго года обучения**, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств,

- приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
 - обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
 - вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;
 - коммуникативные УУД:
 - объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
 - исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументировано высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
 - делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и подготовленности;
 - регулятивные УУД:
 - соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
 - выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя; взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
 - контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок
- По окончании **третьего года** обучения учащиеся научатся:
- познавательные УУД:
- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
 - объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
 - понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок; обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
 - вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств

в течение учебного года, определять их приросты по учебным триместрам;

коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
 - правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
 - активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
 - делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;
- регулятивные УУД:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр; оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;
коммуникативные УУД: взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения; демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок); играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится: демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку перекатыванием;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;

- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

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

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 класс (3 часа в неделю, 33 учебные недели, всего 99 часов)

№	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.	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	
19.	Сгибание рук в положении упор лежа	1	
20.	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	
21.	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	
22.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	
23.	Техника ступающего шага во время передвижения	1	
24.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	
25.	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	
26.	Инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по легкой атлетике ИТБ-063-2023. Чем отличается ходьба от бега	1	
27.	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	

28.	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	
29.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	
30.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	
31.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	
32.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	
33.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	
34.	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	
35.	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	
36.	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	
37.	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	
38.	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	
39.	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	
40.	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	
41.	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	
42.	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	
43.	Обучение способам организации игровых площадок	1	
44.	Обучение способам организации игровых площадок	1	
45.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	
46.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	
47.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	
48.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	
49.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	
50.	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	
51.	Повторный инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по физической культуре ИТБ – 059 – 2023. Особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	
52.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	
53.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	
54.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	
55.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	
56.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	
57.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах.	1	

	Подвижные игры		
58.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	
59.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	
62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	
63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	
64.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	
65.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	
66.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	
67.	Подвижные игры. Эстафеты	1	
68.	Подвижные игры. Эстафеты	1	
69.	Подвижные игры. Эстафеты	1	
70.	Одежда лыжника. Первичный инструктаж по ОТ на занятиях лыжной подготовкой.	1	
71.	Передвижение на лыжах скользящим ходом.	1	
72.	Передвижение на лыжах скользящим ходом.	1	
73.	Передвижение на лыжах скользящим ходом.	1	
74.	Передвижение на лыжах скользящим ходом.	1	
75.	Игры-эстафеты на материале лыжной подготовки.	1	
76.	Игры-эстафеты на материале лыжной подготовки.	1	
77.	Игры-эстафеты на материале лыжной подготовки.	1	
78.	Игры-эстафеты на материале лыжной подготовки.	1	
79.	Игры-эстафеты на материале лыжной подготовки.	1	
80.	Инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по легкой атлетике ИТБ-063-2023. Ходьба и бег. Прыжки в длину.	1	
81.	Ходьба и бег. Прыжки в длину с места. Развитие физических качеств.	1	
82.	Ходьба и бег. Развитие физических качеств. Контрольное упражнение: прыжки в длину с места.	1	
83.	Ходьба и бег. Развитие физических качеств. Контрольное упражнение: подтягивание из виса на высокой перекладине(мальчики), отжимание от пола (девочки).	1	
84.	Закаливание. Виды закаливаний.	1	

85.	Ходьба и бег. Развитие физических качеств.	1	
86.	Развитие физических качеств. Бег с изменением направления. Контрольное упражнение: подъем туловища из положения лежа на полу руки за головой за 30 секунд.	1	
87.	Челночный бег. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики. Контрольное упражнение: челночный бег 3 по 9 метров.	1	
88.	Развитие физических качеств. Прыжки через скакалку.	1	
89.	Развитие физических качеств. Прыжки через скакалку.	1	
90.	Развитие физических качеств. Контрольное упражнение: прыжки через скакалку за 30 секунд.	1	
91.	Развитие физических качеств. Эстафеты.	1	
92.	Развитие физических качеств. Эстафеты.	1	
93.	Развитие физических качеств. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1	
94.	Развитие физических качеств. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1	
95.	Развитие физических качеств. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1	
96.	Развитие физических качеств. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1	
97.	Подвижные и спортивные игры.	1	
98.	Подвижные игры	1	
99.	Подвижные игры	1	

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

№	Темы раздела, урока	Кол-во часов	Примечание
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по физической культуре ИТБ - 062 – 2023 Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	
2.	Бег с поворотами и изменением направлений. Первичный инструктаж по технике безопасности для обучающихся по предмету «Физическая культура» ИТБ-059-2023	1	
3.	Сложно координированные беговые упражнения. Инструкция по Т.Б для учащихся при занятиях в спортивном (физкультурном) зале ИТБ-060-2023	1	
4.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты. Инструктаж по технике безопасности для учащихся при занятиях на спортивной площадке ИТБ-066-2023	1	
5.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных соревнований ИТБ-065-2023.	1	
6.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. Инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по легкой атлетике ИТБ-063-2023	1	
7.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	
8.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	
9.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	
10.	Подвижные игры с приемами спортивных игр.	1	
11.	Игры с приемами баскетбола. Инструкция по технике безопасности для игровых видов спорта с мячом (футбол, баскетбол, волейбол) ИТБ-061-2023	1	
12.	Игры с приемами баскетбола	1	
13.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	
14.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	
15.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	
16.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	
17.	Прием «волна» в баскетболе	1	
18.	Прием «волна» в баскетболе	1	

19.	Инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по гимнастике ИТБ - 062 – 2023 Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	
20.	Строевые упражнения и команды	1	
21.	Строевые упражнения и команды	1	
22.	Гимнастическая разминка	1	
23.	Развитие координации движений	1	
24.	Прыжковые упражнения	1	
25.	Гибкость как физическое качество	1	
26.	Ходьба на гимнастической скамейке	1	
27.	Ходьба на гимнастической скамейке	1	
28.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	
29.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	
30.	Упражнения с гимнастическим мячом	1	
31.	Танцевальные гимнастические движения	1	
32.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	
33.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	
34.	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	
35.	Инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по лыжной подготовке ИТБ - 064 – 2023. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	
36.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	
37.	Спуск с горы в основной стойке	1	
38.	Спуск с горы в основной стойке	1	
39.	Подъем лесенкой	1	
40.	Подъем лесенкой	1	
41.	Спуски и подъёмы на лыжах	1	
42.	Спуски и подъёмы на лыжах	1	
43.	Торможение лыжными палками	1	
44.	Торможение лыжными палками	1	
45.	Торможение падением на бок	1	
46.	Торможение падением на бок	1	
47.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	
48.	Развитие координации движений	1	
49.	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	
50.	Подвижные игры на развитие равновесия	1	
51.	Броски мяча в неподвижную мишень	1	
52.	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	

53.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	
54.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	
55.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	
56.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
57.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	
58.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	
59.	Сложно координированные беговые упражнения	1	
60.	Бег с поворотами и изменением направлений	1	
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	
62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег	1	
63.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	
64.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
65.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	
66.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	
67.	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	
68.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Инструктаж по технике безопасности во время каникул.	1	

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

№	Темы раздела, урока	Кол-во часов	Примечание
1.	Инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по легкой атлетике ИТБ-063-2023 История появления современного спорта.	1	
2.	Инструктаж по технике безопасности для учащихся при занятиях в спортивном (физкультурном) зале ИТБ-060-2023.Виды физических упражнений. Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	
3.	Физическая культура у древних народов. Бег с ускорениемна короткую дистанцию	1	
4.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	
5.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	
6.	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	
7.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
8.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	
9.	Инструкция по технике безопасности для игровых видов спорта с мячом (футбол, баскетбол, волейбол) ИТБ-061-2023.Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	
10.	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	
11.	Броски набивного мяча	1	
12.	Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных соревнований ИТБ-065-2023Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	
13.	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	
14.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	
15.	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	
16.	Спортивная игра баскетбол	1	
17.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	
18.	Инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по гимнастике ИТБ – 062 – 2023.Передвижения по гимнастической скамейке	1	
19.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	
20.	Строевые команды и упражнения	1	
21.	Передвижения по гимнастической стенке	1	

22.	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	
23.	Строевые команды и упражнения	1	
24.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	
25.	Лазанье по канату	1	
26.	Передвижения по гимнастической скамейке	1	
27.	Лазанье по канату	1	
28.	Прыжки через скакалку	1	
29.	Передвижения по гимнастической стенке	1	
30.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	
31.	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.Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	
32.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	
33.	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	
34.	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	
35.	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	
36.	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	
37.	Повороты на лыжах способом переступания	1	
38.	Повороты на лыжах способом переступания	1	
39.	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	
40.	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	
41.	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	
42.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	
43.	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	
44.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	
45.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	
46.	Инструкция по технике безопасности для игровых видов спорта с мячом (футбол, баскетбол, волейбол) ИТБ-061-2023. Эстафеты с элементами волейбола.Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	
47.	Броски набивного мяча	1	
48.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	
49.	Спортивная игра волейбол	1	
1.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	
2.	Спортивная игра волейбол	1	

3.	Прыжки через скакалку	1	
4.	Подвижные игры с приемами футбола	1	
5.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	
6.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	
7.	Подвижные игры с приемами футбола	1	
8.	Спортивная игра футбол	1	
9.	Спортивная игра футбол	1	
10.	Инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по легкой атлетике ИТБ-063-2023. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	
11.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
12.	Прыжок в длину с разбега	1	
13.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	
14.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	
15.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	
16.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	
17.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	
18.	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	

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

№	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. Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта	1	
2.	Инструктаж по технике безопасности для учащихся при занятиях в спортивном (физкультурном) зале ИТБ-060-2023. Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	
3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	
4.	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	
5.	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	
6.	Закаливание организма	1	

7.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	
8.	Инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по гимнастике ИТБ – 062 – 2023. Акробатическая комбинация	1	
9.	Акробатическая комбинация	1	
10.	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	
11.	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	
12.	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	
13.	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	
14.	Обучение опорному прыжку	1	
15.	Обучение опорному прыжку	1	
16.	Упражнения на гимнастической перекладине	1	
17.	Упражнения на гимнастической перекладине	1	
18.	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	
19.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	
20.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	
21.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	
22.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	
23.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	
24.	Инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по легкой атлетике ИТБ-063-2023. Беговые упражнения	1	
25.	Беговые упражнения	1	
26.	Метание малого мяча на дальность	1	
27.	Метание малого мяча на дальность	1	
28.	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.Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	
29.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	
30.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	
31.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	
32.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	
33.	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	
34.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	
35.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	
36.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	
37.	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	
38.	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	

39.	Инструкция по технике безопасности для игровых видов спорта с мячом (футбол, баскетбол, волейбол) ИТБ-061-2023. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	
40.	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	
41.	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	
42.	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	
43.	Упражнения из игры волейбол	1	
44.	Упражнения из игры волейбол	1	
45.	Упражнения из игры баскетбол	1	
46.	Упражнения из игры баскетбол	1	
47.	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1	
48.	Повторный инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по физической культуре ИТБ – 059 – 2023. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	
49.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	
50.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	
51.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	
52.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	
53.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	
54.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	
55.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	
56.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	
57.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	
58.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	
59.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	
63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	
64.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	
65.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	
66.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1	

	Эстафеты		
67.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	
68.	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс / В.И.Лях., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 класс/ В.И.Лях., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс В.И.Лях /., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Примерные рабочие программы.

Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1 классы

учеб. Пособие для общеобразоват. организаций /

В.И.Лях 2-4 классы

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»// Режим доступа: [http://festival.1 septem-ber.ru/articles/](http://festival.1septem-ber.ru/articles/)
- Учительский портал // Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/load/>
- Сеть творческих учителей // Режим доступа: <http://www.in-n-ru/communities.aspx>
- Pedsovet.Su// Режим доступа:<http://pedsovet.su>
- Прошколу.Ru // Режим доступа: <http://www.prosholu.ru>
- Педсовет.org // Режим доступа: <http://pedsovet.org>
- Открытый класс, физическая культура // <http://pedsovet.su/load/98>
- Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура // <http://www.uchportal.ru> Учительский портал
- Завуч инфо. Физическая культура и здоровье человека <http://www.zavuch.info/metodichka/advanctd-search- results/2696>

