

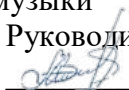
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

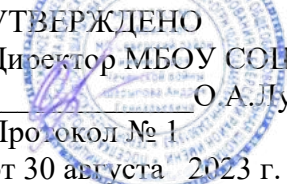
Сертификат: 78C7BF33-23C6-E1BD-67C5-FB7482C98308

Владелец: Луценко Ольга Алексеевна

18.10.2023 10:04 (МСК)

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
Муниципальное образование Северский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 6 поселка городского типа Афипского
муниципального образования Северский район имени
Героя Чеченской войны Шарыпова Андрея Геннадьевича**

РАССМОТРЕНО
Методическим объединением учителей
оборонно-спортивной направленности,
технологии, изобразительного искусства,
музыки
Руководитель МО
 Н.В.Аллахвердова.
Протокол № 1 от 31 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ № 6
 О.А.Луценко
Протокол № 1
от 30 августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2533015)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

пгт, Афипский 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной

личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание учебного модуля «Самбо» в рамках третьего урока в неделю по учебному предмету «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих проект «Самбо в школу».

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Самбо с элементами акробатики : 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.

Самбо

Борьба самбо как вида спорта. Форма одежды для уроков самбо. Техника безопасности на уроках самбо.

Техника самостраховки. Изучение техники самостраховки. Техника безопасности на уроках самбо. Изучаем приёмы самостраховки. Знакомство с падением на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Знакомимся с падением на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Знакомство с падением на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Знакомство с перекатом через плечо.

Практика: . Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд и назад. Выполняем падения вперёд и назад. Отрабатываем падения вперёд и назад. Выполняем перекат через плечо. Отработка приёмов самостраховки. Работа в спарринге. Выполнение перекатов.

Физические качества юных самбистов. Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Отработка техники борьбы в стойке. Отработка техники выполнения захватов.

Выполнение бросков: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры
Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.
Прикладно-ориентированная физическая культура
Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований.
Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Самбо с элементами акробатики : 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.

Самбо

Борьба самбо как вида спорта. Форма одежды для уроков самбо. Техника безопасности на уроках самбо. **Физические качества юных самбистов.** Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Отработка техники борьбы в стойке. Отработка техники выполнения захватов.

Выполнение бросков: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро. Отработка навыка выведения противника из равновесия. Отработка техники выполнения передвижений.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Самбо с элементами акробатики : 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.

Самбо

Борьба самбо как вида спорта. Форма одежды для уроков самбо. Техника безопасности на уроках самбо. **Физические качества юных самбистов.** Изучение техники борьбы в

стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Отработка техники борьбы в стойке. Отработка техники выполнения захватов.

Выполнение бросков: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро. Отработка навыка выведения противника из равновесия. Отработка техники выполнения передвижений.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Самбо с элементами акробатики : 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.

Самбо

Борьба самбо как вида спорта. Форма одежды для уроков самбо. Техника безопасности на уроках самбо. **Физические качества юных самбистов.** Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Повторение приёмов самостраховки, техники бросков. Повторение навыка выведения противника из равновесия. Повторение техники борьбы в стойке, работа в спарринге. Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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:

- 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

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.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- 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.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия самбо);
- 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 обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в 3 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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 четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

- 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.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- 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

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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;
- - приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических, легкоатлетических упражнений, игровых действий и упражнений начальной подготовки по виду спорта «Самбо»;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.
- Повторение простейших акробатических элементов: кувырки, перекаты, повторение приёмов падения вперёд, назад, на спину. Повторение приёмов

самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге. Техника борьбы в стойке.

- Отработка техники борьбы в стойке. Отработка техники выполнения захватов. Выполнение бросков: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро. Отработка навыка выведения противника из равновесия. Отработка техники выполнения передвижений.
- 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 **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи.
- Выполнять падения и перекаты. Работать в спарринге.
- Выполнение бросков: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро. Отработка навыка выведения противника из равновесия. Отработка техники выполнения передвижений.
- 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 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.
- Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге. Техника борьбы в стойке.
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	Осанка человека	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Легкая атлетика	18			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Подвижные и спортивные игры	19			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Самбо	12			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

2.5	Самбо с элементами акробатики	8			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13			https://www.gto.ru/
3.2	Самбо подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	13			https://www.gto.ru/
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			Пwww.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	6			www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru/

2.2	Легкая атлетика	14			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Подвижные игры	14			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Самбо	12			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	самбо с элементами акробатики	8			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.6	самбо с элементами подвижных игр	5			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	19			https://www.gto.ru/
3.2	Самбо подготовка к выполнению нормативов ГТО по самозащите без оружия	9			https://www.gto.ru/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Физическая нагрузка	2			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Легкая атлетика	10			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Подвижные и спортивные игры	16			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Самбо	24			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Самбо с элементами акробатики	6			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24			https://www.gto.ru/
3.2	Самбо подготовка к выполнению нормативов ГТО по самозащите без оружия	4			https://www.gto.ru/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	Закаливание организма	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Легкая атлетика	14			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Подвижные и спортивные игры	16			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Самбо	21			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Самбо с элементами акробатики	4			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		65			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	19			https://www.gto.ru/
3.2	Самбо подготовка к	9			https://www.gto.ru/

	выполнению нормативов ГТО по самозащите без оружия				o.ru/
Итого по разделу		28			
Название модуля					
Название модуля					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрол ьные работы	Практи ческие работы		
1	Что такое физическая культура	1			https://resh.edu.ru	
2	Современные физические упражнения	1			https://resh.edu.ru	
3	История и развитие самбо в России	1			https://resh.edu.ru	
4	Правила поведения на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru	
5	Акробатические упражнения, основные техники	1			https://resh.edu.ru	
6	Борьба самбо как вида спорта.	1			https://resh.edu.ru	
7	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью .	1			https://resh.edu.ru	
8	Упражнения с ускорениями. Бег 30 м	1			https://resh.edu.ru	
9	Техника безопасности на уроках самбо	1			https://resh.edu.ru	
10	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			https://resh.edu.ru	
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и	1			https://resh.edu.ru	

	бегом					
12	Форма одежды для уроков самбо	1				https://resh.edu.ru
13	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				https://resh.edu.ru
14	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				https://resh.edu.ru
15	Исходные положения в физических упражнениях	1				https://resh.edu.ru
16	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				https://resh.edu.ru
17	Техника борьбы в стойке.	1				https://resh.edu.ru
18	Акробатические упражнения, основные техники	1				https://resh.edu.ru
19	Учимся гимнастическим упражнениям	1				https://resh.edu.ru
20	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				https://resh.edu.ru
21	Знакомимся с падением на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках.	1				https://resh.edu.ru
22	Способы построения и повороты стоя на месте	1				https://resh.edu.ru

23	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				https://resh.edu.ru
24	Отрабатываем падения вперед и назад.	1				https://resh.edu.ru
25	Сгибание рук в положении упор лежа	1				https://resh.edu.ru
26	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				https://resh.edu.ru
27	Падение вперед и назад.	1				https://resh.edu.ru
28	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				https://resh.edu.ru
29	Изучаем приёмы самостраховки.	1				https://resh.edu.ru
30	Подъем ног из положения лежа на животе	1				https://resh.edu.ru
31	Разучивание прыжков в группировке	1				https://resh.edu.ru
32	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				https://resh.edu.ru
33	Отрабатываем выполнение падений	1				https://resh.edu.ru
34	Гимнастические упражнения с мячом	1				https://resh.edu.ru
35	Гимнастические упражнения в прыжках	1				https://resh.edu.ru
36	Знакомство с перекатом	1				https://resh.edu.ru

	через плечо					
37	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				https://resh.edu.ru
38	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				https://resh.edu.ru
39	Техника выполнения падения на спину.	1				https://resh.edu.ru
40	Чем отличается ходьба от бега	1				https://resh.edu.ru
41	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				https://resh.edu.ru
42	Повторение простейших акробатических элементов.	1				https://resh.edu.ru
43	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				https://resh.edu.ru
44	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				https://resh.edu.ru
45	Изучение техники самостраховки.	1				https://resh.edu.ru
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				https://resh.edu.ru
47	Обучение равномерному	1				https://resh.edu.ru

	бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения					
48	Физические качества юных самбистов	1				https://resh.edu.ru
49	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				https://resh.edu.ru
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				https://resh.edu.ru
51	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				https://resh.edu.ru
52	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				https://resh.edu.ru
53	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				https://resh.edu.ru
54	Падение вперёд и назад.	1				https://resh.edu.ru
55	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				https://resh.edu.ru
56	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				https://resh.edu.ru
57	Знакомство с падением на бок через партнёра, стоящего на коленях и	1				https://resh.edu.ru

	предплечьях.					
58	Считалки для подвижных игр	1				https://resh.edu.ru
59	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				https://resh.edu.ru
60	Падение на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.	1				https://resh.edu.ru
61	Обучение способам организации игровых площадок	1				https://resh.edu.ru
62	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				https://resh.edu.ru
63	Падение назад Подвижные игры.	1				https://resh.edu.ru
64	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				https://resh.edu.ru
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				https://resh.edu.ru
66	Падение вперёд. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru
67	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				https://resh.edu.ru
68	Спортивные достижениям	1				https://resh.edu.ru

	во имя Родины.					
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				https://resh.edu.ru
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				https://resh.edu.ru
71	Самбо - комплексная система самозащиты.	1				https://resh.edu.ru
72	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				https://resh.edu.ru
73	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				https://resh.edu.ru
74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru
75	Выполнение акробатического элемента: кувырок вперед.	1				https://resh.edu.ru
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru
77	Освоение правил и	1				https://resh.edu.ru

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры					
78	Простейшие акробатические элементы. Подготовка к выполнению.	1				https://resh.edu.ru
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег .Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru
80	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				https://resh.edu.ru
81	Падение вперёд.Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru
83	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				https://resh.edu.ru
84	Техника безопасности на уроках самбо.	1				https://resh.edu.ru
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1				https://resh.edu.ru

	6-ти минутный бег. Подвижные игры					
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru
87	Повторение простейших акробатических элементов	1				https://resh.edu.ru
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Эстафеты с мячом.	1				https://resh.edu.ru
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru
90	. Отработка приёмов самостраховки. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1		1		https://resh.edu.ru

	Подвижные игры					
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru
93	Работа в спарринге. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель, с 2 метров. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru
96	Работа в спарринге. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru

98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		1		https://resh.edu.ru
99	Повторение приёмов самостраховки.	1				https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	6		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.	Зарождение Олимпийских игр	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.	Самбо - комплексная система самозащиты.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
5.	Утренняя зарядка	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
6.	Ускорения 10 м, 20 м.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
7.	Составление комплекса утренней зарядки	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
8.	Правила безопасности при проведении уроков самбо	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
9.	Бег с поворотами и изменением направлений	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
10.	Бег с изменением направления (змейкой)	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
11.	Форма одежды для уроков самбо.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

12.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
13.	Челночный бег 3\10 м	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
14.	Борьба самбо как вида спорта.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
15.	Сложно координированные беговые упражнения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
16.	Беговые упражнения на улучшения координации	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
17.	Спортивные достижения во имя Родины.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
18.	Смешанное передвижение по пересеченной местности бег 1000 м.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
19.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
20.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
21.	Физические качества юных самбистов	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
22.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
23.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
24.	Изучение техники самостраховки.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

						u https://uchi.ru
25.	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru
26.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru
27.	Повторение простейших акробатических элементов.	1				www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru
28.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1	1			www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru
29.	Закаливание организма	1				www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru
30.	Повторение простейших акробатических элементов	1				www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru
31.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1			www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru
32.	Броски мяча в неподвижную мишень	1				www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru
33.	Техника безопасности на уроках самбо.	1				www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru
34.	Физическое развитие	1				www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru
35.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru

36.	Выполнение акробатических элементов: кувырки.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
37.	Физические качества	1				www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
38.	Строевые упражнения и команды	1				www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
39.	Изучаем приёмы самостраховки.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
40.	Сила как физическое качество	1				www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
41.	Прыжковые упражнения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
42.	Подвижные игры с мячом.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
43.	Быстрота как физическое качества	1				www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
44.	Гимнастическая разминка	1				www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
45.	Самостраховка, падения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
46.	Выносливость как физическое качество	1				www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
47.	Ходьба на гимнастической скамейке	1				www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
48.	Падение вперёд и назад.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
49.	Гибкость как физическое качество	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

					u https://uchi.ru
50.	Ходьба по гимнастической скамейке гимнастические Элементы .	1			www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru
51.	Знакомство с падением на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях	1			www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru
52.	Развитие координации движений	1			www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru
53.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru
54.	Захваты.	1			www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru
55.	Развитие движений на координацию	1			www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru
56.	Прыжки на скакалке	1			www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru
57.	Отрабатываем падения вперёд и назад	1			www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru
58.	Дневник наблюдений по физической культуре	1			www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru
59.	Упражнения с гимнастическим мячом	1			www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru
60.	Знакомимся с падением на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках	1			www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru
61.	Танцевальные гимнастические движения	1			www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru
62.	Подвижные игры с приемами	1			www.edu.ru

	спортивных игр					www.school.edu.ru u https://uchi.ru
63.	Техника выполнения падения на спину.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
64.	Эстафеты сбегом.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
65.	Игры с приемами баскетбола	1				www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
66.	Отрабатываем падение на спину.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
67.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1	1			www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
68.	Ускорения. бег 30м	1				www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
69.	Знакомство с падением на бок, кувыркком вперёд, держась за руку партнёра	1				www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
70.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
71.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
72.	Отрабатываем выполнение падений.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
73.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
74.	Прием «волна» в баскетболе	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

					u https://uchi.ru
75.	Отрабатываем выполнение падений	1			www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru
76.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru
77.	Игры с приемами Мини футбола: метко в цель	1			www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru
78.	Знакомство с перекатом через плечо	1			www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru
79.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru
80.	Игры с приемами футбола	1			www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru
81.	Выполняем перекат через плечо	1			www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru
82.	Гонка мячей и слалом с мячом	1			www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru
83.	ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1		www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru
84.	Отработка приёмов самостраховки	1			www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru
85.	Футбольный бильярд	1			www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru
86.	Подвижная игра элементами футбола «передай пас»	1			www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru
87.	Отрабатываем приёмы самостраховки.	1			www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru
88.	Сгибание и разгибание рук в	1			www.edu.ru

	упоре лежа на полу.					www.school.edu.ru https://uchi.ru
89.	ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
90.	Работа в спарринге.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
91.	Подвижные игры с мячом.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
92.	Подвижные игры на равновесия	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
93.	Выполнение перекатов. Работа в спарринге	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
94.	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
95.	Бег 1000 метров.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
96.	Работа в спарринге	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
97.	Подвижные игры на развитие равновесия	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
98.	Подвижные игры на развитие равновесия «Белые медведи»	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
99.	Работа в спарринге. Падения и перекаты	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
100.	Подвижные игры на развитие равновесия «Гусеницы»	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

						u https://uchi.ru
101.	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО	1				www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
102.	Россия – великая спортивная держава	1				www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	6			

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образователь ные ресурсы
		Всего	Контро льные работы	Практи ческие работы		
1	Физическая культура у древних народов	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	История появления современного спорта	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3	Развитие самбо.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Беговые упражнения.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
5	Дозировка физических нагрузок	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
7	Закаливание организма под душем	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
9	Акробатические	1				www.edu.ru

	упражнения.					www.school.edu.ru https://uchi.ru
10	Строевые команды и упражнения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
11	Лазанье по канату	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
12	Техника безопасности на уроках самбо	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
14	Передвижения по гимнастической стенке	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
15		1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
16	Передвижения по гимнастической стенке	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
17	Прыжки через скакалку	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
18	Борьба самбо как вида спорта.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
19	Ритмическая гимнастика	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

						u.ru https://uchi.ru
20	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				www.edu.ru www.school.ed u.ru https://uchi.ru
21	Форма одежды для уроков самбо	1				www.edu.ru www.school.ed u.ru https://uchi.ru
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				www.edu.ru www.school.ed u.ru https://uchi.ru
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1				www.edu.ru www.school.ed u.ru https://uchi.ru
24	Знакомимся с падением на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках.	1				www.edu.ru www.school.ed u.ru https://uchi.ru
25	Прыжок в длину с разбега	1				www.edu.ru www.school.ed u.ru https://uchi.ru
26	Броски набивного мяча	1				www.edu.ru www.school.ed u.ru https://uchi.ru
27	Отрабатываем падения вперёд и назад.	1				www.edu.ru www.school.ed u.ru https://uchi.ru
28	Броски набивного мяча	1				www.edu.ru www.school.ed u.ru https://uchi.ru
29	Челночный бег	1				www.edu.ru www.school.ed

						u.ru https://uchi.ru
30	Падение вперёд и назад.	1				www.edu.ru www.school.edu u.ru https://uchi.ru
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				www.edu.ru www.school.edu u.ru https://uchi.ru
32	Бег с ускорением на 300 м	1				www.edu.ru www.school.edu u.ru https://uchi.ru
33	Изучаем приёмы самостраховки.	1				www.edu.ru www.school.edu u.ru https://uchi.ru
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				www.edu.ru www.school.edu u.ru https://uchi.ru
35	Гимнастические упражнения в прыжках	1				www.edu.ru www.school.edu u.ru https://uchi.ru
36	Знакомство с перекатом через плечо	1				www.edu.ru www.school.edu u.ru https://uchi.ru
37	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				www.edu.ru www.school.edu u.ru https://uchi.ru
38	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				www.edu.ru www.school.edu u.ru https://uchi.ru
39	Техника выполнения падения на спину.	1				www.edu.ru www.school.edu

						u.ru https://uchi.ru
40	Чем отличается ходьба от бега	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
41	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
42	Повторение простейших акробатических элементов.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
43	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
44	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
45	Изучение техники самостраховки.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
47	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
48	Физические качества юных самбистов	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
49	Разучивание одновременного отталкивания двумя	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	ногами				https://uchi.ru
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
51	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
52	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
53	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
54	Падение вперед и назад.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
55	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
56	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
57	Знакомство с падением на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
58	Спортивная игра футбол, игра вратаря.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты,	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	стрелки					
60	Падение на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
61	Спортивная игра баскетбол	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
62	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
63	Падение назад Подвижные игры.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
66	Падение вперёд. Подвижные игры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
67	Спортивная игра волейбол	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
68	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

69	Самбо - комплексная система самозащиты.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
71	Спортивная игра футбол	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
72	Простейшие акробатические элементы. Подготовка к выполнению.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
73	Подвижные игры с приемами футбола	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
74	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 степени	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
75	Падение вперёд. Подвижные игры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

78	Техника безопасности на уроках самбо.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
81	Повторение простейших акробатических элементов	1	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
82	ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
83	ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
84	Отработка приёмов самостраховки. Подвижные игры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине –.	1	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	Эстафеты					
86	ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
87	Работа в спарринге. Подвижные игры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
90	Работа в спарринге. Подвижные игры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
92	Освоение правил и техники выполнения норматива	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
93	Повторение приёмов самостраховки.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
94	Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
96	Самостраховка. Подвижные игры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
97	Стойки и захваты. Эстафеты	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
99	Подвижные игры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
100	Освоение правил и	1				www.edu.ru

	техники выполнения норматива комплекса ГТО.					www.school.edu.ru https://uchi.ru
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				www.edu.ru www.school.edu.ru uchi.ru https://uchi.ru
102	Стойки и захваты	1				www.edu.ru www.school.edu.ru uchi.ru https://uchi.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	6	3		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	Из истории развития национальных видов спорта. Подвижные игры.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3	Комплексы упражнений для развития силы мышц нижних и верхних конечностей	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
5	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
6	Дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	снижения массы тела. Круговая тренировка.					https://uchi.ru
9	Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри)	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
11	Акробатическая комбинация	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
12	Имитация зацепа без партнера	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
14	Опорной прыжок через гимнастического козла .	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
15	Работа в спаренге	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
17	Обучение опорному прыжку.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

						.ru https://uchi.ru
18	Работа в спаренге	1				www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1				www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru
20	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru
21	Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).	1				www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru
23	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru
24	Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед.	1				www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru

26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
27	Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
29	Беговые упражнения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
30	Подвижные игры: «Тяни в круг»	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
31	Метание малого мяча в цель.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
32	Метание малого мяча на дальность	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
33	Техника безопасности на уроках самбо.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
34	Физическое развитие	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
35	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
36	Выполнение	1				www.edu.ru

	акробатических элементов: кувырки.					www.school.edu.ru https://uchi.ru
37	Физические качества	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
38	Строевые упражнения и команды	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
39	Изучаем приёмы самостраховки.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
40	Сила как физическое качество	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
41	Прыжковые упражнения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
42	Подвижные игры с мячом.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
43	Быстрота как физическое качества	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
44	Гимнастическая разминка	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
45	Самостраховка, падения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
46	Выносливость как физическое качество	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

						.ru https://uchi.ru
47	Ходьба на гимнастической скамейке	1				www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru
48	Падение вперед и назад.	1				www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru
49	Гибкость как физическое качество	1				www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru
50	Ходьба по гимнастической скамейке гимнастические Элементы .	1				www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru
51	Знакомство с падением на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях	1				www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru
52	Развитие координации движений	1				www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru
53	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru
54	Захваты.	1				www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru
55	Развитие движений на координацию	1				www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru
56	Разучивание	1				www.edu.ru

	подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»					www.school.edu.ru https://uchi.ru
57	Самбо во время Великой Отечественной Войны	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
58	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
59	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
60	Самостраховка: на бок, выполняемая прыжком через руку партнера,	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
61	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
62	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
63	Самостраховка: при падении на ковёр спиной из основной стойки	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
64	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
65	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

						https://uchi.ru
66	Выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
67	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
68	Упражнения из игры волейбол	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
69	Выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
70	Упражнения из игры волейбол	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
71	Упражнения из игры баскетбол	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
72	Передняя и задняя подножки, подсечки.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
73	Упражнения из игры футбол	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
74	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
75	Специально-подготовительные	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	упражнения для подхватов					.ru https://uchi.ru
76	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru
78	Специально-подготовительные упражнения для бросков	1				www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1		www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru
81	Кувырок назад из положения стоя на одной ноге.	1				www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км.	1		1		www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru

84	В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчишки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
87	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению Самбо	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
89	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					https://uchi.ru
90	Броски с партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею).	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
93	Специально-подготовительные упражнения для бросков через спину	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
95	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					https://uchi.ru
96	Специально- подготовительные упражнения для бросков через спину (через бедро)	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
97	Подвижные игры с бегом	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
98	Подвижные игры с мячом.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
99	Специально- подготовительные упражнения для бросков через спину (через бедро)	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
100	Освоение правил и техники выполнения Подвижные игры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
102	Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	6	5		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура: 1-4-е классы: учебник: в 2 частях, 1-4 классы/ Винер-Усманова И.А., Цыганкова О. Д. / под ред. Винер-Усмановой И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-4 классы/ Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г., Шустиков Г.С., Общество с ограниченной ответственностью «Развивающее обучение»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 3-4 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
- Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;
- Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;
- Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru
www.school.edu.ru
<https://uchi.ru>

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 К.А.Ивлев.
30 августа 2023 года.

