

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

Владелец: Луценко Ольга Алексеевна

18.10.2023 10:04 (МСК)

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ

РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Краснодарский край, Северский район, пгт Афипский муниципальное
бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № бпосёлка городского типа Афипского
муниципального образования Северский район
имени Героя Чеченской войны Шарыпова Андрея Геннадьевич**

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУСОШ №6

Луценко О.А.
Протокол №1
От «30 августа 2023 г.»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2599804)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

учитель Бычкова Наталья Сергеевна

пгт Афипский 2023-2024

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 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».

Программа учебного Модуля «Самбо» разработана в соответствии с:

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.

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

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.

Согласно содержания рабочей программы учебного модуля «Самбо» в рамках третьего урока в неделю по учебному предмету «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих проект «Самбо в школу

Самбо

Теория: История и развитие самбо в России. Правила безопасности при проведении уроков самбо. Форма одежды для уроков самбо. Выдающиеся спортсмены России по самбо. Успехи российских борцов на международной арене. Физические качества юных самбистов: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Техника безопасности на уроках самбо. Знакомство с простейшими акробатическими элементами: колесо, кульбит, ходьба на руках. Борьба самбо как вида спорта. Самбо - комплексная система самозащиты. Спортивные достижения во имя Родины. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины. Россия – великая спортивная держава.

Практика: Знакомство с простейшими акробатическими элементами. Подготовка к выполнению простейших акробатических элементов. Выполнение акробатических элементов: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через препятствие в длину, кувырок через препятствие в высоту, кувырок через плечо. Отработка выполнения кувырков.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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.

Самбо

Теория: Самбо - комплексная система самозащиты. Правила безопасности при проведении уроков самбо. Форма одежды для уроков самбо.

Борьба самбо как вида спорта. Спортивные достижения во имя Родины.

Физические качества юных самбистов. 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. Россия – великая спортивная держава.

Практика: Повторение простейших акробатических элементов.

Выполнение акробатических элементов: кувырки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд и назад. Выполняем падения вперёд и назад.

Отрабатываем падения вперёд и назад. Техника выполнения падения на спину. Отрабатываем падение на спину. Отработка выполнения падений. Выполняем перекат через плечо. Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений. Работа в спарринге. Выполнение перекатов. Работа в спарринге. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге. Повторение приёмов самостраховки.

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 физкультурминутки 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 разнообразным 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.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и. 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.

Самбо

Модуль «Самбо»

Теория: 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.

Практика: 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.

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.

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.

Самбо

Теория: Борьба самбо как вида спорта. Форма одежды для уроков самбо. Техника безопасности на уроках самбо. **Физические качества юных самбистов.** Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

Практика: Повторение простейших акробатических элементов: кувырки, перекаты, повторение приёмов падений. 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.

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 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 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,
- 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, развитию 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;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью
- выполнять приемы страховки и само страховки;

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;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.
- - выполнять приемы страховки и
- само страховки;

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, игровой и
- 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 технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.
- - выполнять приемы страховки и
- само страховки;

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;
- 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 освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.
- - выполнять приемы страховки и
- самостраховки;

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	0	0	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	0	0	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	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.2	Осанка человека	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки и в режиме дня школьника	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	11	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Гимнастика с основами акробатики	15	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

2.4	Подвижные и спортивные игры	14	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.5	Самбо	33			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		73			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

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	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	10			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Гимнастика с основами акробатики	10	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Подвижные игры	13	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.4	Самбо	34	0	0	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	20	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

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	0	0	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	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Физическая нагрузка	2	0	0	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	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	15	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

2.2	Гимнастика с основами акробатики	10	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.5	Подвижные и спортивные игры	15	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.6	Самбо	34			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		74			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

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	0	0	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	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	0	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	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.2	Закаливание организма	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	9	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

2.2	Гимнастика с основами акробатики	14	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.6	Самбо	34	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		73			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 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	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.	Техника безопасности на уроках самбо..	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
5.	Утренняя зарядка	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
6.	Правила безопасности при проведении уроков самбо	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
7.	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
8.	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

9.	Форма одежды для уроков самбо	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
10.	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
11.	Бег с изменением направления (змейкой)	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
12.	Борьба самбо как вида спорта.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
13.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
14.	Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
15.	Бег на 60м.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
16.	Спортивные достижения во имя Родины.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
17.	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
18.	Беговые упражнения на улучшения координации	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
19.	Физические качества юных самбистов.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

20.	Смешанное передвижение по пересеченной местности бег 1000 м.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
21.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
22.	Техника самостраховки.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
23.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
24.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
25.	Изучение техники самостраховки.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
26.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
27.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
28.	Самбо Повторение простейших акробатических элементов.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

29.	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
30.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
31.	Самбо - комплексная система самозащиты	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
32.	Закаливание организма	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
33.	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	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
34.	Самбо Выполнение акробатических элементов: кувырки	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
35.	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
36.	Физическое развитие	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

37.	Изучаем приёмы самостраховки.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
38.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
39.	Физические качества	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
40.	Падение вперёд.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
41.	Строевые упражнения и команды	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
42.	Сила как физическое качество	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
43.	Падение назад.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
44.	Прыжковые упражнения	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
45.	Быстрота как физическое качества	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
46.	Падение вперёд и назад.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
47.	Гимнастическая разминка	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

48.	Выносливость как физическое качество	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
49.	Знакомство с падением на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
50.	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
51.	Гибкость как физическое качество	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
52.	Выполняем падения вперёд и назад	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
53.	Ходьба по гимнастической скамейке гимнастические Элементы .	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
54.	Развитие координации движений	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
55.	Отрабатываем падения вперёд и назад.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
56.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
57.	Прыжки на скакалке	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

58.	Кувырок вперед. Кувырок в сторону из стойки на лопатках.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
59.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
60.	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
61.	Техника выполнения падения на спину	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
62.	Танцевальные гимнастические движения	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
63.	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
64.	Отрабатываем падение на спину	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
65.	Игры с приемами баскетбола	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
66.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
67.	Знакомство с падением на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

68.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
69.	Челночный бег 30м	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
70.	Отработка выполнения падений.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
71.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
72.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
73.	Отрабатываем выполнение падений	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
74.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
75.	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
76.	Знакомство с перекатом через плечо	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
77.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

78.	Игры с приемами Мини футбола: метко в цель	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
79.	Выполняем перекат через плечо	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
80.	Игры с приемами футбола	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
81.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
82.	Отработка приёмов самостраховки	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
83.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
84.	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
85.	Отрабатываем приёмы самостраховки.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
86.	Футбольный бильярд	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
87.	Подвижная игра элементами футбола «передай пас»	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

88.	Выполнение падений. Работа в спарринге.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
89.	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчишки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
90.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
91.	Выполнение перекатов. Работа в спарринге.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
92.	Бросок ногой	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
93.	Подвижные игры на равновесия	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
94.	Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
95.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

96.	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
97.	Работа в спарринге. Падения и перекаты.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
98.	Подвижные игры на развитие равновесия «Белые медведи»	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
99.	Подвижные игры на развитие равновесия «Гусеницы»	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
100.	Работа в спарринге. Повторение приёмов самостраховки.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
101.	Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТОЛАСС	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
102.	Россия – великая спортивная держава	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.	Борьба самбо как вида спорта.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
5.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
6.	Форма одежды для уроков самбо	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
7.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
8.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

9.	Техника безопасности на уроках самбо	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
10.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
11.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
12.	Физические качества юных самбистов.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
13.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
14.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
15.	Повторение простейших акробатических элементов: кувырки, перекаты.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
16.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
17.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
18.	Повторяем приёмы падения вперёд, назад, на спину.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

19.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
20.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
21.	Повторяем приёмы самостраховки.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
22.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
23.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
24.	Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
25.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
26.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
27.	Техника борьбы в стойке.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
28.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

29.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
30.	Изучение техники борьбы в стойке.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
31.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
32.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
33.	Изучаем технику борьбы в стойке.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
34.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
35.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
36.	Отработка техники борьбы в стойке.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
37.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
38.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

39.	Отрабатываем технику борьбы в стойке.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
40.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
41.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
42.	Захват - приём самбо.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
43.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
44.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
45.	Изучаем технику выполнения захватов.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
46.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
47.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
48.	Отработка техники выполнения захватов.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

49.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
50.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
51.	Отрабатываем технику выполнения захватов.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
52.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
53.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
54.	Изучаем технику выполнения бросков.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
55.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
56.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
57.	Броски: задняя подножка.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
58.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

59.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
60.	Броски: передняя подножка.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
61.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
62.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
63.	Броски: подсечка.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
64.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
65.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
66.	Броски: задняя подножка с захватом ноги снаружи.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
67.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
68.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

69.	Броски: бросок через бедро.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
70.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
71.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
72.	Выполнение бросков и захватов.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
73.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
74.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
75.	Отработка выполнения бросков и захватов	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
76.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
77.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
78.	Изучаем технику выполнения выведения из равновесия.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

79.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
80.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
81.	Отработка навыка выведения противника из равновесия.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
82.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
83.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
84.	Отрабатываем навык выведения противника из равновесия.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
85.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
86.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
87.	Изучаем технику выполнения передвижений	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
88.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

89.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
90.	Отработка техники выполнения передвижений.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
91.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
92.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
93.	Отрабатываем технику выполнения передвижений.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
94.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
95.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
96.	Отработка техники борьбы в стойке с применением изученных приёмов.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
97.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
98.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

99.	Отрабатываем технику борьбы в стойке с применением изученных приёмов.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
100.		1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
101.		1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
102.	Повторение изученных приёмов и бросков.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.	Борьба самбо как вида спорта.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
5.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
6.	Форма одежды для уроков самбо	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
7.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
8.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

9.	Техника безопасности на уроках самбо.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
10.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
11.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
12.	Физические качества юных самбистов.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
13.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
14.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
15.	Повторение простейших акробатических элементов: кувырки, перекаты.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
16.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
17.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
18.	Повторяем приёмы падения вперёд, назад, на спину.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

19.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
20.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
21.	Повторяем приёмы самостраховки.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
22.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
23.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
24.	Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
25.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
26.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
27.	Повторяем технику борьбы в стойке.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
28.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

29.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
30.	Борьба в стойке. Работа в спарринге.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
31.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
32.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
33.	Отработка техники борьбы в стойке.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
34.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
35.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
36.	Повторение приёмов самостраховки. Работа в спарринге.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
37.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
38.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

39.	Отработка простейших акробатических элементов: кувырки.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
40.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
41.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
42.	Отработка простейших акробатических элементов: перекаты.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
43.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
44.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
45.	Отработка простейших акробатических элементов: падения.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
46.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
47.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
48.	Отработка техники выполнения захватов.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

49.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
50.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
51.	Повторение техники выполнения бросков.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
52.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
53.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
54.	Изучение техники борьбы лёжа.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
55.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
56.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
57.	Изучаем технику борьбы лёжа.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
58.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

59.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
60.	Перевороты.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
61.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
62.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
63.	Выполнение переворотов.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
64.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
65.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
66.	Удержания.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
67.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
68.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

69.	Работа в парах на удержание	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
70.	.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
71.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
72.	Отработка переворотов и удержаний	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
73.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
74.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
75.	Повторение навыка выведения противника из равновесия	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
76.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
77.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
78.	Знакомство с болевыми приёмами.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

79.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
80.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
81.	Изучаем технику выполнения болевых приёмов.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
82.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
83.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
84.	Болевой приём: рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
85.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
86.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
87.	Болевой приём: рычаг локтя с захватом руки между ногами.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
88.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

89.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
90.	Болевой приём: рычаг локтя с захватом руки между ногами.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
91.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
92.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
93.	Болевой приём: узел ногой от удержания сбоку.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
94.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
95.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
96.	Болевой приём: ущемление ахиллесова сухожилия.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
97.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
98.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

99.	Отрабатываем технику борьбы лёжа с применением изученных приёмов.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
100.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
101.		1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
102.	Отработка техники борьбы лёжа с применением изученных приёмов.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

**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

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>

1 КЛАСС

Что такое физическая культура

Современные физические упражнения

Режим дня и правила его составления и соблюдения

Личная гигиена и гигиенические процедуры

Осанка человека. Упражнения для осанки

Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника

Правила поведения на уроках физической культуры

Понятие гимнастики и спортивной гимнастики

Исходные положения в физических упражнениях

Учимся гимнастическим упражнениям

Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом

Акробатические упражнения, основные техники

Акробатические упражнения, основные техники

Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры

Способы построения и повороты стоя на месте

Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)

Гимнастические упражнения с мячом

Гимнастические упражнения со скакалкой

Гимнастические упражнения в прыжках

Подъем туловища из положения лежа на спине и животе

Подъем ног из положения лежа на животе

Сгибание рук в положении упор лежа

Разучивание прыжков в группировке

Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами

Техника передвижения скользящим шагом в полной координации

Техника передвижения скользящим шагом в полной координации

Чем отличается ходьба от бега

Упражнения в передвижении с равномерной скоростью

Упражнения в передвижении с равномерной скоростью

Упражнения в передвижении с изменением скорости

Упражнения в передвижении с изменением скорости

Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью

Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью

Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения

Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения

Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой

Правила выполнения прыжка в длину с места

Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами

Приземление после спрыгивания с горки матов

Обучение прыжку в длину с места в полной координации

Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега

Разучивание фазы приземления из прыжка

Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке

Разучивание выполнения прыжка в длину с места

Считалки для подвижных игр

Разучивание игровых действий и правил подвижных игр

Разучивание игровых действий и правил подвижных игр

Обучение способам организации игровых площадок

Обучение способам организации игровых площадок

Самостоятельная организация и проведение подвижных игр

Самостоятельная организация и проведение подвижных игр

Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»

Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»

Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»

Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»

Разучивание подвижной игры «Не оступись»

Разучивание подвижной игры «Не оступись»

Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»

Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»

Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»

Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»

Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»

Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»

ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы

Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м.

Подвижные игры

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м.

Подвижные игры

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег.

Подвижные игры

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег.

Подвижные игры

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры

Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО

Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО

4 КЛАСС

Из истории развития физической культуры в России

Из истории развития национальных видов спорта

Самостоятельная физическая подготовка

Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма

Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности

Правила предупреждения травм на уроках физической культуры

Оказание первой помощи на занятиях физической культуры

Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела

Закаливание организма

Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений

Акробатическая комбинация

Акробатическая комбинация

Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания

Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания

Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку

Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку

Обучение опорному прыжку

Обучение опорному прыжку

Упражнения на гимнастической перекладине

Упражнения на гимнастической перекладине

Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине

Танцевальные упражнения «Летка-енка»

Танцевальные упражнения «Летка-енка»

Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой

Упражнения в прыжках в высоту с разбега

Упражнения в прыжках в высоту с разбега

Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания

Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания

Беговые упражнения

Беговые упражнения

Метание малого мяча на дальность

Метание малого мяча на дальность

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми

Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»

Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»

Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»

Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»

Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»

Разучивание подвижной игры «Паровая машина»

Разучивание подвижной игры «Паровая машина»

Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»

Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»

Упражнения из игры волейбол

Упражнения из игры волейбол

Упражнения из игры баскетбол

Упражнения из игры баскетбол

Упражнения из игры футбол

Упражнения из игры футбол

Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени

Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения

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

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

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты

Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени

Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени