Юрин Александр Юрьевич

Подписано цифровой подписью: Юрин Александр Юрьевич
Дата: 2023.11.03 13:37:10 +03'00'

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики

Краснодарского края

Муниципальное образование город Армавир

МБОУ - СОШ № 12

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Методическим объединением-учителей культурно-прикладных-дисциплин и спорта	Заместитель директора по УР	Директор МБОУ-СОШ № 12
Сычева Е.В.	Геращенко Е.С.	Юрин А.Ю.
Протокол №1 от «28» августа 2023 г.	Протокол №1 от «29» августа 2023 г.	Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2457323)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Армавир 2023 год

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.

Программа учебного модуля самбо разработана на 34 учебныенедели в год по годам обучения с 1 по 2 класс:1 класс – 28 часов из обязательной части и дополнены 5 часами изчасти по выбору участников образовательного процесса.

Место Модуля «Самбо» в предметной области «Физическая культура»1 и 2 классов:

- в рамках 3 часа из расчёта 3 часов в неделю уроков. физической культуры

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 – 337 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 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.

Лыжная подготовка

Понятие основная стойка лыжника. техника передвижение на лыжах ступающим шагом). Техника передвижение на лыжах скользящим шагом .

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 на основе вида спорта Самбо.

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 поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Техника передвижение двухшажным попеременным ходом, техника спуска со склона в основной стойке, техника торможения лыжными палками и падением на бок во время спуска.

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 средствам вида спорта Самбо..

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.

Лыжная подготовка

Техника передвижения одновременным двухшажным ходом. Техника поворота на лыжах способом переступанием . Техника торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас.

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.

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.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Техника передвижений на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Техника кроля на груди, техника кроля на спине.

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.

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, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим 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;
- знать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом ;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.
- выполнять приёмы самостраховки и 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, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- знать технику передвижения на лыжах двухшажным переменным ходом, технику спуска с пологого склона и торможение падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.
- выполнять приёмы самостраховки и 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, 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;
- знать технику передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом, технику спуска с пологого склона в стойке лыжника и технику торможения плугом;
- 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.

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;
- знать технику плавания кролем на груди или кролем на спине;
- 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	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/e
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Режим дня школьника	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Гигиена человека	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/e
1.2	Осанка человека	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Легкая атлетика	18	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	18	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.3	Лыжная подготовка	2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.4	Подвижные и спортивные игры	22	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		60	

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	«САМБО»	33	http://sambo.ru/sambo/
Итого по разделу		33	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		9	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Легкая атлетика	14	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	15	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.3	Лыжная подготовка	2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.4	Подвижные игры	22	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		53	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			

3.1	«САМБО»	34	http://sambo.ru/sambo/
Итого по разделу		34	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.3	Физическая нагрузка	2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Легкая атлетика	16	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	16	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.3	Лыжная подготовка	2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.4	Плавательная подготовка	2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

2.5	Подвижные и спортивные игры	24	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		60	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.2	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Легкая атлетика	12	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	14	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.3	Лыжная подготовка	2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

2.4	Плавательная подготовка	2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.5	Подвижные и спортивные игры	29	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		59	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	домашнее задание
		Всего		
1	Что такое физическая культура	1		Комплекс № 1
2	Правила поведения на уроках физической культуры	1		Комплекс № 1
3	Самбо.Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Врачебный контроль и самоконтроль	1		Комплекс № 1
4	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		Комплекс № 1
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		Комплекс № 1
6	Самбо. Выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечнососудистой систем. Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.	1		Комплекс № 1
7	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		Комплекс № 1
8	Чем отличается ходьба от бега	1		Комплекс № 1
9	Самбо. Зарождение и развитие борьбы	1		Комплекс № 1

	Самбо			
10	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		Комплекс № 1
11	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		Комплекс № 1
12	Самбо. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами	1		Комплекс № 1
13	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		Комплекс № 1
14	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		Комплекс № 1
15	Самбо. Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком.	1		Комплекс № 1
16	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		Комплекс № 1
17	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		Комплекс № 1
18	Самбо. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру.	1		Комплекс № 1
19	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		Комплекс № 1

20	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		Комплекс № 1
21	Самбо. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед.	1		Комплекс № 1
22	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		Комплекс № 1
23	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		Комплекс № 1
24	Самбо. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90º к полу.	1		Комплекс № 1
25	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		Комплекс № 1
26	Приземление после спрыгивания с горки матов	1		Комплекс № 1
27	Самбо. Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «Тяни в круг», «Бой петухов».	1		Комплекс № 2

28	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		Комплекс № 2
29	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		Комплекс № 2
30	Самбо. Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры «Тяни за булавы», «Борющаяся цепь», «Цепи кованы», «Перетягивание каната», «Перетягивание прыжками», «Вытолкни за круг», «Защита укрепления», «Сильный бросок», «Каждый против каждого», «Бои на бревне».	1		Комплекс № 2
31	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		Комплекс № 2
32	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		Комплекс № 2
33	Самбо. Приѐмы самостраховки:- конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа. (с помощью)	1		Комплекс № 2
34	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		Комплекс № 2
35	Понятие гимнастики и спортивной	1		Комплекс № 2

	гимнастики			
36	Самбо. Приѐмы самостраховки: - конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью)	1		Комплекс № 2
37	Исходные положения в физических упражнениях	1		Комплекс № 2
38	Учимся гимнастическим упражнениям	1		Комплекс № 2
39	Самбо. Приемы самостраховки:- конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки, самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью), самостраховки на бок перекатом из упора присев (с помощью), самостраховки на бок перекатом из полуприседа (с помощью).	1		Комплекс № 2
40	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		Комплекс № 2
41	Акробатические упражнения, основные техники	1		Комплекс № 2
42	Самбо. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.	1		Комплекс № 2
43	Акробатические упражнения, основные	1		Комплекс № 2

	техники			
44	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		Комплекс № 2
45	Самбо. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.	1		Комплекс № 2
46	Способы построения и повороты стоя на месте	1		Комплекс № 2
47	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		Комплекс № 2
48	Самбо. Стоя лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище).	1		Комплекс № 2
49	Гимнастические упражнения с мячом	1		Комплекс № 2
50	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		Комплекс № 2
51	Самбо. Стоя лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище).	1		Комплекс № 3
52	Гимнастические упражнения в прыжках	1		Комплекс № 3
53	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		Комплекс № 3
54	Самбо. Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене).	1		Комплекс № 3
55	Подъем ног из положения лежа на	1		Комплекс № 3

	животе			
56	Сгибание рук в положении упор лежа	1		Комплекс № 3
57	Самбо. Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом.	1		Комплекс № 3
58	Разучивание прыжков в группировке	1		Комплекс № 3
59	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		Комплекс № 3
60	Самбо. «Очистка ковра». Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по иным предметам	1		Комплекс № 3
61	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		Комплекс № 3
62	Техника ступающего шага во время передвижения на лыжах.	1		Комплекс № 3
63	Самбо. Движения, имитирующие собирание грибов. Подбор мелких предметов, разбросанных по ковру.	1		Комплекс № 3
64	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		Комплекс № 3
65	Считалки для подвижных игр	1		Комплекс № 3
66	Самбо. Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.	1		Комплекс № 3
67	Разучивание игровых действий и правил	1		Комплекс № 3

	подвижных игр			
68	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		Комплекс № 3
69	Самбо. Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью).	1		Комплекс № 3
70	Обучение способам организации игровых площадок	1		Комплекс № 3
71	Обучение способам организации игровых площадок	1		Комплекс № 3
72	Самбо. Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью).	0		Комплекс № 3
73	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		Комплекс № 3
74	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		Комплекс № 4
75	Самбо. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний	1		Комплекс № 4
76	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		Комплекс № 4
77	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		Комплекс № 4
78	Самбо. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	1		Комплекс № 4

79	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		Комплекс № 4
80	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		Комплекс № 4
81	Самбо. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот	1		Комплекс № 4
82	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		Комплекс № 4
83	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		Комплекс № 4
84	Самбо. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1		Комплекс № 4
85	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		Комплекс № 4
86	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		Комплекс № 4
87	Самбо. Выведение партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	1		Комплекс № 4
88	Разучивание подвижной игры «Кто	1		Комплекс № 4

	больше соберет яблок»			
89	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		Комплекс № 4
90	Самбо. Выведение партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	1		Комплекс № 4
91	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		Комплекс № 4
92	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		Комплекс № 4
93	Самбо. Подвижные игры. «Поймай лягушку», «Фехтование», «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната», «Разведчики и часовые», «Наступление», «Волк во рву», «Третий лишний с сопротивлением»	1		Комплекс № 4
94	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		Комплекс № 4
95	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		Комплекс № 4
96	Самбо. Подвижные игры. «Соревнование тачек», «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалкиподсекалки», «Поединок с	1		Комплекс № 4

	шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку» и др.			
97	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		Комплекс № 4
98	Современные физические упражнения	1		Комплекс № 4
99	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		Комплекс № 4
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	домашнее задание
		Всего		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		Комплекс № 1
2	Физическое развитие	1		Комплекс № 1
3	Самбо.Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Врачебный контроль и самоконтроль	1		Комплекс № 1
4	Физические качества	1		Комплекс № 1
5	Сила как физическое качество	1		Комплекс № 1
6	Самбо. Выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечнососудистой систем. Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.	1		Комплекс № 1
7	Быстрота как физическое качество	1		Комплекс № 1
8	Выносливость как физическое качество	1		Комплекс № 1
9	Самбо. Зарождение и развитие борьбы Самбо.	1		Комплекс № 1
10	Гибкость как физическое качество	1		Комплекс № 1
11	Развитие координации движений	1		Комплекс № 1
12	Самбо. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с	1		Комплекс № 1

	предметами			
13	Развитие координации движений	1		Комплекс № 1
14	Дневник наблюдений по физической культуре	1		Комплекс № 1
15	Самбо. Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком.	1		Комплекс № 1
16	Закаливание организма	1		Комплекс № 1
17	Утренняя зарядка	1		Комплекс № 1
18	Самбо. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру.	1		Комплекс № 1
19	Составление комплекса утренней зарядки	1		Комплекс № 1
20	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		Комплекс № 1
21	Самбо. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед.	1		Комплекс № 1
22	Броски мяча в неподвижную мишень	1		Комплекс № 1
23	Броски мяча в неподвижную мишень	1		Комплекс № 1

24	Самбо. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90º к полу	1		Комплекс № 1
25	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		Комплекс № 1
26	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		Комплекс № 1
27	Самбо. Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «Тяни в круг», «Бой петухов». Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		Комплекс № 2
28	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		Комплекс № 2
29	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		Комплекс № 2
30	Самбо. Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры «Тяни за булавы», «Борющаяся цепь», «Цепи кованы», «Перетягивание каната», «Перетягивание прыжками», «Вытолкни за круг», «Защита укрепления», «Сильный бросок», «Каждый против каждого», «Бои на бревне».	1		Комплекс № 2
31	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		Комплекс № 2

32	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		Комплекс № 2
33	Самбо. Приѐмы самостраховки:- конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа. (с помощью)	1		Комплекс № 2
34	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		Комплекс № 2
35	Бег с поворотами и изменением направлений	1		Комплекс № 2
36	Самбо. Приѐмы самостраховки: - конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью)	1		Комплекс № 2
37	Бег с поворотами и изменением направлений	1		Комплекс № 2
38	Сложно координированные беговые упражнения	1		Комплекс № 2
39	Самбо. Приемы самостраховки:-	1		Комплекс № 2

	конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки, самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью), самостраховки на бок перекатом из упора присев (с помощью), самостраховки на бок перекатом из полуприседа (с помощью).			
40	Сложно координированные беговые упражнения	1		Комплекс № 2
41	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		Комплекс № 2
42	Самбо. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.	1		Комплекс № 2
43	Строевые упражнения и команды	1		Комплекс № 2
44	Строевые упражнения и команды	1		Комплекс № 2
45	Самбо. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.	1		Комплекс № 2
46	Прыжковые упражнения	1		Комплекс № 2
47	Прыжковые упражнения	1		Комплекс № 2
48	Самбо. Стоя лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище).	1		Комплекс № 2
49	Гимнастическая разминка	1		Комплекс № 2
50	Гимнастическая разминка	1		Комплекс № 2
51	Самбо. Стоя лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из	1		Комплекс № 3

	равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище).			
52	Ходьба на гимнастической скамейке	1		Комплекс № 3
53	Ходьба на гимнастической скамейке	1		Комплекс № 3
54	Самбо. Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене).	0		Комплекс № 3
55	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		Комплекс № 3
56	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		Комплекс № 3
57	Самбо. Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом.	1		Комплекс № 3
58	Упражнения с гимнастическим мячом	1		Комплекс № 3
59	Упражнения с гимнастическим мячом	1		Комплекс № 3
60	Самбо. «Очистка ковра». Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по иным предметам	1		Комплекс № 3
61	Танцевальные гимнастические движения	1		Комплекс № 3
62	Танцевальные гимнастические движения	1		Комплекс № 3
63	Самбо. Движения, имитирующие собирание грибов. Подбор мелких	1		Комплекс № 3

	предметов, разбросанных по ковру			
64	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.Технеп передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1		Комплекс № 3
65	Техника подъем лесенкой. Техника торможения лыжными палками, торможение падением на бок	1		Комплекс № 3
66	Самбо. Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.	1		Комплекс № 3
67	Зарождение Олимпийских игр	1		Комплекс № 3
68	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		Комплекс № 3
69	Самбо. Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью).	1		Комплекс № 3
70	Игры с приемами баскетбола	1		Комплекс № 3
71	Игры с приемами баскетбола	1		Комплекс № 3
72	Самбо. Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью).	1		Комплекс № 3
73	Игры с приемами баскетбола	1		Комплекс № 3
74	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		Комплекс № 4
75	Самбо. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты	1		Комплекс № 4

	уходов от удержаний			
76	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		Комплекс № 4
77	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		Комплекс № 4
78	Самбо. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		Комплекс № 4
79	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		Комплекс № 4
80	Прием «волна» в баскетболе	1		Комплекс № 4
81	Самбо. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот	1		Комплекс № 4
82	Прием «волна» в баскетболе	1		Комплекс № 4
83	Прием «волна» в баскетболе	1		Комплекс № 4
84	Самбо. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	1		Комплекс № 4
85	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		Комплекс № 4
86	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		Комплекс № 4
87	Самбо. Выведение партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера,	1		Комплекс № 4

	стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.			
88	Гонка мячей и слалом с мячом	1		Комплекс № 4
89	Гонка мячей и слалом с мячом	1		Комплекс № 4
90	Самбо. Выведение партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	1		Комплекс № 4
91	Футбольный бильярд	1		Комплекс № 4
92	Футбольный бильярд	1		Комплекс № 4
93	Самбо. Подвижные игры. «Поймай лягушку», «Фехтование», «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната», «Разведчики и часовые», «Наступление»	1		Комплекс № 4
94	Футбольный бильярд	1		Комплекс № 4
95	Бросок ногой	1		Комплекс № 4
96	Самбо. Подвижные игры. «Поймай лягушку», «Фехтование», «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната», «Разведчики и часовые», «Наступление», «Волк во рву», «Третий лишний с сопротивлением»	1		Комплекс № 4
97	Бросок ногой	1		Комплекс № 4

98	Подвижные игры на развитие равновесия	1		Комплекс № 4
99	Самбо. Подвижные игры. «Соревнование тачек», «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалкиподсекалки», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку» и др.	1		Комплекс № 4
100	Подвижные игры на развитие равновесия	1		Комплекс № 4
101	Современные Олимпийские игры	1		Комплекс № 4
102	Самбо. Подвижные игры. «Соревнование тачек», «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалкиподсекалки», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку» и др.	1		Комплекс № 4
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Виды физических упражнений	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Дозировка физических нагрузок	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	Закаливание организма под душем	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7	Прыжок в длину с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
8	Прыжок в длину с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
9	Прыжок в длину с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
10	Броски набивного мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
11	Броски набивного мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
12	Броски набивного мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13	Челночный бег	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
14	Челночный бег	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15	Челночный бег	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
16	Бег с ускорением на короткую	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	дистанцию					
17	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
18	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
19	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
22	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	Строевые команды и упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Строевые команды и упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Лазанье по канату	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
26	Лазанье по канату	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
27	Передвижения по гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28	Передвижения по гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Передвижения по гимнастической стенке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Передвижения по гимнастической стенке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

31	Прыжки через скакалку	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
32	Прыжки через скакалку	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
33	Ритмическая гимнастика	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
34	Ритмическая гимнастика	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
35	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
36	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
37	Танцевальные упражнения из танца полька	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
38	Танцевальные упражнения из танца полька	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
39	История появления современного спорта	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
40	Техника передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
41	Техника поворота на лыжах способом переступания на месте, техника торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
42	Правила поведения в бассейне. Техника плавании кролем на груди	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
43	Техника плавания брассом, дельфином	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
44	Подвижные игры с элементами	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	спортивных игр: парашютисты, стрелки					
45	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
46	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
47	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
48	Спортивная игра баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
49	Спортивная игра баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
50	Спортивная игра баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
51	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
52	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
53	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
54	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
55	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
56	Подвижные игры с приемами	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	баскетбола					
57	Спортивная игра волейбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
58	Спортивная игра волейбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
59	Спортивная игра волейбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
60	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
61	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
62	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
63	Спортивная игра футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
64	Спортивная игра футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
65	Спортивная игра футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
66	Подвижные игры с приемами футбола	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
67	Подвижные игры с приемами футбола	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
68	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

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				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7	Закаливание организма	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
8	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
9	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
10	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

11	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
12	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
14	Беговые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15	Беговые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
16	Беговые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
17	Метание малого мяча на дальность	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
18	Метание малого мяча на дальность	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
19	Метание малого мяча на дальность	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21	Акробатическая комбинация	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
22	Акробатическая комбинация	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

26	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
27	Обучение опорному прыжку	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28	Обучение опорному прыжку	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Упражнения на гимнастической перекладине	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Упражнения на гимнастической перекладине	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
32	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
33	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
34	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Техника передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
35	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
36	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
37	Техника плавания кролем на спине	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
38	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

39	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
40	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
41	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
42	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
43	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
44	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
45	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
46	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
47	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
48	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
49	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
50	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
51	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

52	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
53	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
54	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
55	Упражнения из игры волейбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
56	Упражнения из игры волейбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
57	Упражнения из игры волейбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
58	Упражнения из игры волейбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
59	Упражнения из игры баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
60	Упражнения из игры баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
61	Упражнения из игры баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
62	Упражнения из игры баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
63	Упражнения из игры футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
64	Упражнения из игры футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
65	Упражнения из игры футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
66	Упражнения из игры футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
67	Из истории развития национальных видов спорта	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
68	Самостоятельная физическая подготовка	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ