

Мостовский район, село Беноково

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 11 имени Николая Алексеевича Свистунова села
Беноково муниципального образования Мостовский район

УТВЕРЖДЕНО

решение педагогического совета
от 30. 08. 2024 года протокол № 1

Председатель _____ Е.В. Мухина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования (класс) начальное общее образование 1 – 4 класс

Количество часов 371 ч.

Учитель: Морозов Алексей Андреевич

Программа разработана в соответствии с ФГОС НОО

с учетом Примерной основной образовательной программы начального общего образования учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08 апреля 2015 года № 1/15));

с учетом Рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо». Физическая культура. (для 1-4 классов образовательных организаций), одобренной решением регионального учебно-методического объединения системы общего образования Краснодарского края (протокол от 28 сентября 2021 г. № 5), авт. Головки Е.Н., Карл Л.И., Краснодар 2021. (1-2 класс)

С учетом Федеральной образовательной программы начального общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 года №372 (3-4 класс)

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

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 назначению: 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;
- выполнять приёмы самостраховки и страховки вида спорта «Самбо»;
- выполнять базовую технику вида спорта «Самбо»;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- выполнять приёмы самостраховки и страховки вида спорта «Самбо»;
- выполнять базовую технику вида спорта «Самбо»;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять приёмы самостраховки и страховки вида спорта «Самбо»;
- выполнять базовую технику вида спорта «Самбо»;

- 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;
- 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.

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1-2 класс

Раздел 1. Знания о физической культуре

Физическая культура. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека.

Самбо как национальный элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.

Зарождение и развитие борьбы Самбо. Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

Регулирование физической нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных

сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Раздел 3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609)

Модуль 1 «Гимнастика с основами акробатики»

Организуящие команды и приемы.

Построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки; выполнение различных команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!». Повороты: «Налево!» и «Направо!», «Кругом!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение к круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге, ходьба в ногу.

Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении

Упражнения на развитие гибкости

Упражнения на развитие силы

Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата

Упражнения на формирование правильной осанки

Упражнения на развитие координации движений

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост из положения лежа на спине

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы стоя: стоя на согнутых руках, стоя согнувшись, стоя сзади, присев сзади. Висы лежа: лежа, лежа согнувшись, лежа сзади. Висы простые: вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис согнувшись, вис углом, вис прогнувшись, вис на согнутых руках и ногах, вис на одной, вис на согнутых ногах.

Лазание по канату в два и три приема.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла в ширину (высота 80-100см) способом «согнув ноги», «ноги врозь».

Упражнения в равновесии. Передвижения и повороты на гимнастическом бревне (низком) обычным и приставными шагами; с высоким подниманием бедра; с поворотами; с перешагиваем через предметы (мячи, кегли, кубики, палки и т. п.).

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения на преодоление собственного веса.

Сгибание и разгибание рук в упоре в висе стоя и лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой на гимнастическую скамейку.

Подвижные игры: «Автомобили», «Водяной», «Горелки», «Карлики и великаны», «Музыкальные змейки», «Нитка-иголка», «Повтори за мной»,

«Поезд», «Эхо», «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Эстафета с лазаньем и перелезанием», «Эстафета с элементами равновесия», «Эстафета на полосе препятствий», «У медведя во бору», «Раки», «Совушка», «Салки догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше» и др.

Модуль 2 «Лёгкая атлетика»

Разновидности ходьбы, с различным положением рук, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через различные препятствия, в различном темпе под звуковые сигналы и без. Быстрая ходьба с изменением частоты и длины шага. Ходьба по разметкам.

Беговые упражнения: гладкий бег (бег по дорожке стадиона, площадке) с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.), по размеченным беговым дорожкам; с изменением длины и частоты шагов. Бег по разметкам и с выполнением заданий. Челночный бег и беговые эстафеты. Специальные беговые упражнения и задания

Старт из различных исходных положений.

Бег на 30 м

Бег на 60 м

Челночный бег 3х10 м.

Подвижные игры:

«Два мороза»; «Пятнашки»; Салки «Не попади в болото»; «Пингвины с мячом»; «Зайцы в огороде»; «Лисы и куры»; «К своим флажкам»; «Кот и мыши»; «Быстро по местам»; «Гуси – лебеди»; «Не оступись»; «Вызов номеров»; «Невод»; «Третий лишний»; «Заяц без места»; «Пустое место»; «Салки с ленточками»; «Кто обгонит»; «Мышеловка», «Бег по лестнице» и др.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Прыжки в высоту с места и с небольшого разбега (3-7 шагов); с доставанием подвешенных предметов; через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Прыжки в высоту с прямого, бокового и разбега по дуге.

Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно: с места; с высоты до 30 см.

Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с места; с обозначенной зоны отталкивания; с высоты (до 40 см); с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги; с разбега через набивные мячи, верёвочку (высотой до 40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку.

Прыжки в длину способом согнув ноги с короткого разбега (с 3 – 7 шагов разбега).

Многоскоки (многоразовые) прыжки: на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу, на месте; с поворотами; стоя лицом; боком к месту приземления; по разметкам.

Подвижные игры:

«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий) и др.

Упражнения для отработки навыков метания: метание малого мяча с места из и.п. положения, стоя лицом в направлении метания в цель (1х1 м) с расстояния до 6 м.; на заданное расстояние; на дальность.

Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в цель (1х1 м) с расстояния до 6 м.

Броски: набивного мяча (до 1 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в направлении метания; из-за

головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх и на дальность.

Подвижные игры:

«Мяч соседу»; «Метко в цель»; «Кто дальше бросит»; «Белые медведи»; «Круговая охота» и др.

Модуль 3 «Спортивные и подвижные игры (с элементами спортивных игр)»

Футбол: удары по неподвижному и катящемуся мячу (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой); ведение мяча (средней и внешней частью подъема); отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Выполнение ударов на точность в ворота. Игра в футбол по упрощенным правилам.

Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Смена скорости и направления движения в беге», «Финты корпусом», «Чехарда», «Пятнашки» и др.

Баскетбол: основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой от плеча, двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Броски, ловля мяча, передача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Подвижные игры: «Зоркий глаз», «Падающая палка», «День и ночь», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Метатель», «Охотники и звери», «Ведение парами», «Гонка по кругу», «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Подвижная цель», «Попади в кольцо», «Гонки баскетбольных мячей» и др.

Волейбол: стойки и перемещения; передачи мяча сверху двумя руками; прием мяча снизу двумя руками; подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.

Подвижные игры: «Попробуй, унеси», «Падающая палка», «Полёт мяча», «Быстрые передачи», «Передачи капитану», «Стремительные передачи», «У кого меньше мячей», «Круговая лапта», «Двумя мячами через сетку», «Точная подача», «Мяч – ловцу», «Мяч над головой», «Волейбольные салочки», «Игра, играй, мяч не теряй!», «Свеча», «Снайперы» и др.

Гандбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; ловля и передача мяча; броски мяча по воротам

Подвижные игры: «Передача мячей в колоннах», «Салки в парах», «Укрыть мяч», «Прорвись в зону», «Волк во рву», «Мяч сопернику», «Борьба за мяч», «Подвижные ворота», «Мяч капитану», «Быстро отдай мяч», «Мини-гандбол» и др.

Модуль 4 «Легкоатлетический кросс»

Передвижения по твердому (жесткому) и травяному видам грунта.

Бег по кругу, по кругу разного диаметра, разного диаметра и «змейкой».

Ходьба и бег по слабопересеченной местности (менее 10 % преград) с преодолением узких (70–80 см, 80-100см, 100-120 см, 120-150 см) горизонтальных и низких (40 см, 50 см, 60см) вертикальных препятствий.

Преодоление малых препятствий прыжком «наступая», «переступая», «в шаге», в шаге «многоскоками»; препятствий среднего размера ($h = 0,7-1,0$

м, h = 0,8–1,0 м, h = 1,0–1,2 м) «перелезая», «пролезая».

Передвижение в гору и с горы (склон пологий – до 5–6°).

Бег в гору и с горы (склон пологий – до 6–8°).

Ходьба и бег с изменением направления, скорости и с преодолением препятствий.

Ходьба в чередовании с бегом по слабопересеченной местности (кросс) 1000 м – 1600 м.

Шестимитнутный бег.

Бег на 1000 м.

Подвижные игры: «Бездомный заяц», «Дай руку», «Кто кого», «Британский бульдог», ««Штандр», «Смена мест», «Скакалки», «Два огня», «поезда», «Северный и южный ветер», «лапта», «Через ручейки», «Бросок через лесок», «Волк во рву» и др.

Модуль 5 «Вид спорта «Самбо (введение)»

Выполнение упражнений на развитие дыхательной сердечно-сосудистой систем; на формирование «мышечного корсета увеличения подвижности суставов.

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; предметами.

Освоение группировки.

Специально-подготовительные упражнения самбо.

Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком.

Упражнения для удержаний.

Упражнения для выведения из равновесия.

Упражнения для подножек.

Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия,

подножек, подсечек, бросков захватом ног.

Упражнения для подсечки.

Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. 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. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Броски. Выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.

Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) в играх-заданиях: «Поймай лягушку», «Фехтование», «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната», «Разведчики и часовые», «Наступление», «Волк во рву», «Третий лишний с сопротивлением», «Соревнование тачек», «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалки-подсекалки», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку» и др.

Подвижные игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств): «Тяни в круг», «Бой петухов», «Достань камешек», «Перетяни за черту», «Тяни за булавы», «Борющаяся цепь», «Цепи кованы», «Перетягивание каната», «Перетягивание прыжками», «Вытолкни за круг», «Защита укрепления», «Сильный бросок», «Каждый против каждого», «Бои на бревне» и др.

Упражнения на развитие гибкости.

Активные динамические упражнения с различной амплитудой в наиболее крупных суставах. Наклоны и повороты головы и туловища. Круговые движения туловища. Махи руками и ногами вперед, назад, в стороны. Выпады вперед, в стороны и покачивания в них. «Полушпагаты» (шпагаты). Вращательные движения в суставах (плечевых, локтевых, лучезапястных, коленных и голеностопных). Упражнения с гимнастическими палками Наклоны, повороты, «прогибание» туловища («мост»); полушпагаты (шпагаты) и выпады с помощью учителя. Упражнения на расслабление мышц

Упражнения на развитие координационных способностей.

Упражнения с различными предметами (гимнастическими палками, малыми и большими мячами, обручами, флажками и др.). С грузом (100–250 г) на голове передвижения шагом, подъем на носки, полуприседание и приседание. Удержание равновесия в различных позах, стоя на двух и одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). Ходьба по гимнастической скамейке с предметами в руках обычным и приставными шагами; с высоким подниманием бедра; с поворотами; с перешагиваем через предметы (мячи, кегли, кубики, палки и т. п.). Ходьба по рейке гимнастической скамейки, по гимнастическому бревну (высота до 70 см). Ходьба и бег с различными положениями рук (за голову, на пояс, за спину и т. п.). Челночный бег (2 x 10 м, 3 x 5 м, 3 x 10 м). Различные варианты челночного бега и бега «зигзагом» («ёлочкой»). Прыжки с поворотом на 90° -180° влево и вправо. Броски и ловля малых и больших мячей. Метание мячей различного размера и веса (до 200 г) в цель (горизонтальную и вертикальную). Ходьба и бег с изменением направления и преодолением элементарных препятствий. Прыжки через короткую и длинную скакалку на двух и одной ноге, с вращением скакалки вперед и назад. Прыжки в различные направления и расстояние.

Упражнения на развитие скоростных способностей

Бег по прямой со скоростью близкой к максимальной на дистанциях

10–50 м. Максимально быстрое выполнение простейших одиночных движений: наклона, приседания, взмаха руками, прыжка и т. п. Смена положения рук, ног в максимальном темпе в течение 5–20 с. Комплексные упражнения, включающие различные формы проявления быстроты (время реакции, быстроту одиночного движения и максимальную частоту движений).

Упражнения на развитие силовых способностей

Поднимание туловища, согнутых и прямых ног в положении лежа; в положении сидя. Сгибание-разгибание рук в упоре стоя на коленях, от гимнастической стенки, от гимнастической скамейки; в упоре лежа; в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе на гимнастической скамейке. Подтягивание на низкой перекладине с изменением высоты и с различным хватом рук; из седа ноги врозь, из виса лежа с изменением высоты и с различным хватом рук. Подтягивание на высокой перекладине хватом сверху и снизу. Приседание с набивным мячом (1 кг – 2,5 кг). Сгибание-разгибание рук с набивным мячом (1 кг – 2,5 кг).

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения

дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Самбо.

Выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.

Освоение группировки.

Специально-подготовительные упражнения самбо.

Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком.

Упражнения для удержаний.

Упражнения для выведения из равновесия.

Упражнения для подножек.

Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног.

Упражнения для подсечки.

Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. 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. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Броски. Выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.

Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) в играх-заданиях: «Поймай лягушку», «Фехтование», «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната», «Разведчики и часовые», «Наступление», «Волк во рву», «Третий лишний с сопротивлением», «Соревнование тачек», «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалки-подсекалки», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку» и др. Подвижные игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств): «Тяни в круг», «Бой петухов», «Достань камешек», «Перетяни за черту», «Тяни за булавы», «Борющаяся цепь», «Цепи кованы», «Перетягивание каната», «Перетягивание прыжками», «Вытолкни за круг», «Защита укрепления», «Сильный бросок», «Каждый против каждого», «Бои на бревне» и др.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

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.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В таблице представлено тематическое планирование с определением основных видов учебной и воспитательной деятельности обучающихся.

В графе основные направления воспитательной деятельности возможно указывать только номера этих направлений через запятую, реализуемых на уроках каждого раздела (из «Положения о составлении рабочих программах учебных предметов/ курсов образовательной организации»):

- 1 - Гражданско-патриотическое воспитание
- 2 - Духовно-нравственное воспитание
- 3 - Эстетическое воспитание
- 4 - Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
- 5 - Трудовое воспитания
- 6 - Экологическое воспитание
- 7 - Ценности научного познания

Общее количество часов за четыре года обучения (1-3 классы) из расчета 3 часа в неделю, (4 класс) 2 часа в неделю - 371 ч.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ И
ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

1-2 класс

Раздел, подраздел, модуль	Темы	Количество часов		Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий	основные направления воспитательной деятельности
		1 кл.	2 кл.		
Раздел 1.Знания о физической культуре – 16 часа		8	8		
1.1.Физическая культура- 6 часов	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека.	1	1	Выявлять различие в основных способах передвижения человека.	1,3,4,7
	Самбо как национальный элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека.	1	1	Знать и понимать значение вида спорта Самбо, как элемент безопасной жизнедеятельности человека.	
	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды, в зависимости от времени года и погодных условий.	
		3	3		
1.2.Из истории физической культуры – 4 часов	История развития физической культуры и первых соревнований.	1	1	Знать и уметь представить теоретические сведения об истории и развитии физической культуры и первых соревнований	1,3,4,7

	<i>Зарождение и развитие борьбы Самбо. Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии.</i>	1	1	Знать историю и развитие борьбы Самбо, ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.	
		2	2		
1.3. Физические упражнения- 6 часов	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1	1	Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки.	1,3,4,7
	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.	1	1	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие).	
	Регулирование физической нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.	1	1	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.	
		3	3		
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности -12 часа		6	6		
2.1. Самостоятельные занятия- 4 часов	Составление режима дня. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1	1	Знать правила планирования режима дня Выполнять упражнения утренней зарядки Знать о оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)	3,4,6,7
	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.	1	1	Характеризовать комплексы закаливающих процедур Характеризовать и выполнять упражнения для формирования правильной осанки и развития мышц туловища	

		2	2		
2.2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью – 4 часов	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	1	1	Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела. Измерять показатели физических качеств.	3,4,7
	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1	1	Измерять(пальпаторно) частоту сердечных сокращений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.	
		2	2		
2.3. Самостоятельные игры и развлечения – 4 часов	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	2	2	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	3,4,7
		2	2		
Раздел 3. Физическое совершенствование - 154 часов		77	77		
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность-4 часов	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1		Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнения в оздоровительных формах занятий.	3,4,7
	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.			Моделировать физические нагрузки для развития основных	

				физических качеств.	
	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.		1	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз	
	<i>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».</i>	1	1	Знать и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».	
		2	2		
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность - 150 часов		75	75		
Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно- спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609)					
Модуль 1 «Гимнастика с основами акробатики»- 20 часов		10	10		
<u>Организующие команды и приемы.</u>	Построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки; выполнение различных команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!». Повороты: «Налево!» и «Направо!», «Кругом!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение к круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге, ходьба в ногу.	1	1	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий	2,3,4,7
<u>Общеразвивающие упражнения</u>	Упражнения на развитие гибкости и формирование правильной осанки	0,5	0,5	Понимать значимость и систематически выполнять упражнения на развитие гибкости, координации движений;	
	Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата и развитие координации движений	0,5	0,5		

<u>Акробатические упражнения.</u> <u>Упражнения на низкой гимнастической перекладине</u> <u>Упражнения на канате</u> <u>Опорный прыжок</u> <u>Гимнастические упражнения прикладного характера.</u> <u>Упражнения на преодоление собственного веса.</u>	Упражнения на развитие силы			формирование правильной осанки; укрепления вестибулярного аппарата.
	Упоры: присев, лежа, стоя на коленях, лежа на бедрах. Седы: на пятках, углом; Группировка: в приседе, сидя и лежа на спине. Перекаты: в группировке вперед-назад, из упора присев в упор присев, из упора присев назад и боком.	0,5	0,5	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.
	Кувырки вперед и назад, в группировке; Гимнастический мост из положения лежа на спине. Стойка на лопатках	0,5	0,5	
	Висы стоя: на согнутых руках; согнувшись; сзади; присев сзади.	0,5	0,5	
	Висы лежа: лежа; согнувшись; сзади. Вис согнувшись, вис углом, вис прогнувшись, вис на согнутых руках и ногах, вис на одной, вис на согнутых ногах.	0,5	0,5	
	Лазание по канату в два и три приема.	1	1	
	Прыжок с разбега через гимнастического козла в ширину(высота 80-100см) способом: - «согнув ноги», - «ноги врозь»	1	1	
	Передвижения и повороты на гимнастическом бревне (низком): - обычным и приставными шагами; - с высоким подниманием бедра; - с поворотами; - с перешагиваем через предметы (мячи, кегли, кубики, палки и т. п.). .Прыжки со скакалкой.	0,5	0,5	
	Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с	0,5	0,5	

ВФСК «ГТО»	элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.			Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	
	Сгибание и разгибание рук в упоре в висе стоя и лежа на результат. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой на гимнастическую скамейку на результат.	0,5 0,5	0,5 0,5		
<u>Подвижные игры</u>	«Автомобили», «Водяной», «Горелки», «Карлики и великаны», «Музыкальные змейки», «Нитка-иголка», «Повтори за мной», «Поезд», «Эхо», «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Эстафета с лазаньем и перелезанием», «Эстафета с элементами равновесия», «Эстафета на полосе препятствий», «У медведя во бору», «Раки», «Совушка», «Салки догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно », «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше» и др.	1	1	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	
Модуль 2 «Лёгкая атлетика» - 32 часа		16	16		
<u>Разновидности ходьбы</u>	Ходьба с различным положением рук, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через различные препятствия, в различном темпе под звуковые сигналы и без.	1	1	Знать отличия спортивной ходьбы от обычной Осваивать технику ходьбы различными способами	3,4,7

<u>Беговые упражнения:</u>	Быстрая ходьба с изменением частоты и длины шага. Ходьба по разметкам.			Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	
	Гладкий бег (бег по дорожке стадиона, площадке) с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом	1	1		
	Гладкий бег в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.), по размеченным беговым дорожкам; с изменением длины и частоты шагов.	1	1		
	Бег по разметкам и с выполнением заданий. Беговые эстафеты. Специальные беговые упражнения и задания	1	1		
Подвижные игры:	Старт из различных исходных положений.	1	1	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	3,4,7
	«Два мороза»; «Пятнашки»; Салки «Не попади в болото»; «Пингвины с мячом»; «Зайцы в огороде»; «Лисы и куры»; «К своим флажкам»; «Кот и мыши»; «Быстро по местам»; «Гуси – лебеди»; «Не оступись»; «Вызов номеров»; «Невод»; «Третий лишний»; «Заяц без места»; «Пустое место»; «Салки с ленточками»; «Кто обгонит»; «Мышеловка», «Бег по лестнице» и др.	1	1		
	Челночный бег 3х10м на результат Бег 30м на результат Бег 60м на результат.	0,5 0,5	0,5 0,5	Демонстрировать правильное выполнение упражнения в соответствии с правилами	1,2,4,5,6

ВФСК «ГТО»				проведения соревнований	
	<u>Прыжковые упражнения:</u> Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Прыжки в высоту с места и с небольшого разбега (5-7 шагов); с доставанием подвешенных предметов; через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Прыжки в высоту с прямого, бокового и разбега по дуге. Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с места; с обозначенной зоны отталкивания; с высоты (до 40 см); с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги; с разбега через набивные мячи, верёвочку (высотой до 40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку. Многоскоки (многоразовые) прыжки: на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу, на месте; с поворотами; стоя лицом; боком к месту приземления; по разметкам. Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно с места. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега(5-7 шагов).	1	1	Описывать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжков различными способами. Соблюдать правила техники безопасности при прыжках в длину и в высоту	3,4,7
		1	1		
		1	1		
		1	1		
ВФСК «ГТО»	Прыжок в длину с места на результат Прыжок в длину с разбега на результат	1	1	Демонстрировать правильное выполнение упражнения в соответствии с правилами проведения соревнований	1,2,4,5,6
	Метание малого мяча с места из и.п.	1	1	Соблюдать правила техники	3,4,7

<u>Упражнения для отработки навыков метания:</u>	положения, стоя лицом в направлении метания в цель (1х1 м) с расстояния до 6 м.; на заданное расстояние; на дальность отскока от стены; на дальность. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в цель (1х1 м) с расстояния до 6 м. Броски: набивного мяча (до 1 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в направлении метания; из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх и на дальность.	1	1	безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	
	«Мяч соседу»; «Метко в цель»; «Кто дальше бросит»; «Белые медведи»; «Круговая охота»	0,5	0,5	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	3,4,7
ВФСК «ГТО»	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м на результат Метание мяча весом 150 г на результат	1	1	Демонстрировать правильное выполнение упражнения в соответствии с правилами	1,2,4,5,6

				проведения соревнований	
Модуль 3 «Спортивные и подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола» - 24 часов		12	12		
<u>Баскетбол</u>	Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой от плеча, двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита).	1	1	Описывать технику передвижений, ведение баскетбольного мяча, ловли и передачи мяча. Осваивать технику передвижений, ведение баскетбольного мяча, ловли и передачи мяча. Соблюдать правила техники безопасности при передвижениях, ведении баскетбольного мяча, ловли и передачи мяча.	3,4,7
	Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу.	1	1		
	Броски, ловля мяча, передача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте.	1	1		
	«Зоркий глаз», «Падающая палка», «День и ночь», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Метатель», «Охотники и звери», «Ведение парами», «Гонка по кругу», «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Подвижная цель», «Попади в кольцо», «Гонки баскетбольных мячей».	3	3	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	3,4,7
Подвижные игры:					

				Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	
<u>Волейбол:</u> Подвижные игры	Стойки и перемещения подача мяча; приём и передача мяча	1	1	Описывать технику перемещений, подачи, приема и передачи мяча волейбольного мяча. Осваивать технику перемещений, подачи, приема и передачи мяча волейбольного мяча. Соблюдать правила техники безопасности перемещений, подачи, приема и передачи мяча волейбольного мяча.	3,4,7
	Передачи мяча сверху двумя руками; прием мяча снизу двумя руками; подбрасывание мяча;	2	2		
	«Попробуй, унеси», «Падающая палка», «Полёт мяча», «Быстрые передачи», «Передачи капитану», «Стремительные передачи», «У кого меньше мячей», «Круговая лапта», «Двумя мячами через сетку», «Точная подача», «Мяч – ловцу», «Мяч над головой», «Волейбольные салочки», «Игра, играй, мяч не теряй!», «Свеча», «Снайперы»	3	3	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	
Модуль 4 «Легкоатлетический кросс» - 12 часа		6	6		

Кроссовый бег	Передвижения по твердому (жесткому) и травяному видам грунта. Бег по кругу, по кругу разного диаметра, разного диаметра и «змейкой».	0,5	0,5	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества выносливости Знать признаки утомления и переутомления при выполнении упражнений на выносливость	3,4,7
	Ходьба и бег по слабопересеченной местности (менее 10 % преград) с преодолением узких (70–80 см, 80-100см, 100-120 см, 120-150 см) горизонтальных и низких (40 см, 50 см, 60см) вертикальных препятствий.	1	1		
	Преодоление малых препятствий прыжком «наступая», «переступая», «в шаге», в шаге «многоскоками»; препятствий среднего размера (h = 0,7–1,0 м, h = 0,8–1,0 м, h = 1,0–1,2 м) «перелезая», «пролезая».	1	1		
	Передвижение в гору и с горы (склон пологий – до 5–6°). Бег в гору и с горы (склон пологий – до 6–8°).	0,5	0,5		
	Ходьба и бег с изменением направления, скорости и с преодолением препятствий 1000м-1200м Ходьба в чередовании с бегом по слабопересеченной местности (кросс) 1400 м – 1600 м.	1	1		
Подвижные игры	«Бездомный заяц», «Дай руку», «Кто кого», «Британский бульдог», «Штандр», «Смена мест», «Скачки», «Два огня», «поезда», «Северный и южный ветер», «лапта», «Через ручейки», «Бросок через лесок», «Волк во рву» и др.	1	1		

ВФСК «ГТО»	Смешанное передвижение 1000 м на результат	0,5	0,5	Демонстрировать правильное выполнение упражнения в соответствии с правилами проведения соревнований	1,2,4,5,6
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1000 м на результат Бег 1000 м на результат Кроссовый бег по пересеченной местности 2000 м на результат	0,5	0,5		
Модуль 5 вида спорта «Самбо (введение)» - 62 часа		31	31		
		9	9		
Общеразвивающие упражнения	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	Знать и выполнять упражнения оздоровительной направленности на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Знать и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов	2,3,4,7
Упражнения для удержаний.	Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком.	1	1	Знать и применять правила гигиены на занятиях	2,3,4,7
Упражнения для выведения из равновесия.	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,	1	1	Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией Знать терминологию и демонстрировать различные виды	

	уступая партнеру.			удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде.	
Упражнения для подножек.	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	1	Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.	
Упражнения для подсечки.	Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу.	1	1		
Подвижные игры	Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «Тяни в круг», «Бой петухов», «Достань камешек», «Перетяни за черту», «Тяни за булаву», «Борющаяся цепь», «Цепи кованы», «Перетягивание каната», «Перетягивание прыжками», «Вытолкни за круг», «Защита укрепления», «Сильный бросок», «Каждый против каждого», «Бои на бревне».	2	2	Уметь взаимодействовать в команде. Уметь выполнять правильную технику выполнения элементов в интенсивной соревновательной деятельности. Способность мыслить тактически. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически и быстро принимать решение.	2,3,4,7
Упражнения требующие специальных материально-технических условий (спортивного зала с борцовским матом): подготовительные и подводящие упражнения для выполнения страховки и самостраховки, основ начальной базовой техники вида спорта «Самбо» - 48 часов		24	24		
Освоение группировки Специально-подготовительные упражнения самбо.	Приёмы самостраховки: - конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью),	2	2	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь правильно выполнять Основные технические элементы группировки, приемы	2,3,4,7

	самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью) - 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).	2	2	самостраховки в различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях.	
Упражнения для удержаний	Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.	2	2	Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией Уметь выполнять упражнения по эталонному образцу, анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок. Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.	
Упражнения для выведения из равновесия.	Стоя лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище).	2	2		
Упражнения для подсечки.	Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене).	1	1		
	Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом.	1	1		
	«Очистка ковра». Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по иным предметам.	1	1		

Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног.	Движения, имитирующие собирание грибов. Подбор мелких предметов, разбросанных по ковру. Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью).	1	1	Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром.	
		1	1		
		2	2		
Изучение приёмов в положении лёжа.	Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. 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. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1	1	Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лежа. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний. Демонстрировать приобретенные знания и умения в учебной схватке. Выполнять комбинированные, сложнокоординационные упражнения. Выполнять активные и пассивные способы защиты. Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты(цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка). Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них.	
		1	1		
		1	1		
		1	1		
Выведение из равновесия	Выведение партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	2	2		2,3,4,7

Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) в играх-заданиях.	«Поймай лягушку», «Фехтование», «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната», «Разведчики и часовые», «Наступление», «Волк во рву», «Третий лишний с сопротивлением», «Соревнование тачек», «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалки-подсекалки», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку» и др.	3	3	Уметь взаимодействовать с партнерами. Уметь выполнять правильную технику выполнения элементов в интенсивной соревновательной деятельности. Способность мыслить тактически. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически и быстро принимать решение.	
Раздел 4 Национальные, региональные и этнокультурные особенности - 19 час		8	11		
4.1. Региональный компонент		3	5		
Модуль 3 «Спортивные и подвижные игры с элементами гандбола» -8 часов					
<u>Гандбол:</u>	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча Ловля и передача мяча Броски мяча по воротам	1 1	1 0,5 0,5	Описывать технику передвижений без мяча, ведение гандбольного мяча, ловли и передачи мяча. Осваивать технику передвижений, ведение гандбольного мяча, ловли и передачи мяча, бросков мяча по воротам. Соблюдать правила техники безопасности при передвижениях, ведении гандбольного мяча, ловли и передачи мяча.	2,3,4,7

Подвижные игры	«Передача мячей в колоннах», «Салки в парах», «Укрыть мяч», «Прорвись в зону», «Волк во рву», «Мяч сопернику», «Борьба за мяч», «Подвижные ворота», «Мяч капитану», «Быстро отдай мяч», «Мини-гандбол» и др.	2	3	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
----------------	--	---	---	--

4.2. По выбору учителя, обучающихся, определяемый самой школой Модуль 3 «Спортивные и подвижные игры элементами футбола» - 11 часа		5	6		
<u>Футбол</u>	Удары по неподвижному и катящемуся мячу (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема)	0,5	0,5	Описывать технику ведения футбольного мяча; удара по неподвижному и катящемуся мячу; отбора мяча; вбрасывания мяча из-за боковой линии. Осваивать технику ведения футбольного мяча; удара по неподвижному и катящемуся мячу; отбора мяча; вбрасывания мяча из-за боковой линии. Соблюдать правила техники безопасности при ведении футбольного мяча; удара по неподвижному и катящемуся мячу; отбора мяча; вбрасывания мяча из-за боковой линии.	2,3,4,7
	Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой)	0,5	0,5		
	Ведение мяча (средней и внешней частью подъема); обманные движения	0,5	0,5		
	Отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места).	0,5	0,5		
	Выполнение ударов на точность в ворота. Игра в футбол по упрощенным правилам.		1		

Подвижные игры	«Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Смена скорости и направления движения в беге», «Финты корпусом», «Чехарда», «Пятнашки» и др.	3	3	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	
----------------	--	---	---	---	--

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			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Физическая нагрузка	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	10	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Лыжная подготовка	0			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Плавательная подготовка	0			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Самбо	34			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6	Подвижные и спортивные игры	16			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		76			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18	2		https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
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/
1.2	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	9	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Лыжная подготовка	0			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Плавательная подготовка	0			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		39			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20	2		https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	0	

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания МО
 учителей начальных
 классов №1 от 29.08.2024
 _____ О.А. Малкова

СОГЛАСОВАНО
 Заместитель директора по УВР
 _____ О.В. Троицкая
 «30» августа 2024г.