

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Краснодарского края

Администрация муниципального образования Брюховецкий район

МБОУ СОШ №13 им. А. М. Гарбуза

РАССМОТРЕНО

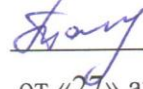
Руководитель
методического
объединения учителей
начальных классов

 Красильникова Ю.А.

Протокол №1
от «27» августа 2025 г.

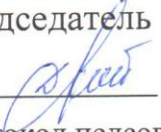
СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по учебно-
воспитательной работе

 Тараненко А.Н.
от «27» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Председатель

 Дикий В.Е.

Протокол педсовета №1
от «29» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 7470828)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

ст. Новоджерелиевская 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом и направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения **позволяет** максимально быстро добиться желаемого результата по популяризации самбо, вовлечение обучающихся в мир Самбо в рамках Всероссийского образовательного проекта «Самбо в школу».

Модуль самбо разработан на основе Вариante 1 авторов федеральной программы, который предполагает ведение самбо 3 часом при 3 часах в неделю.

Основное содержание программы Модуля Самбо разбито на уровни обучения - начальное, общее и среднее образование.

В основном содержании модуля подраздела самбо «Введение» начального общего образования включены специально-подготовительные упражнения и игры-задания, изучаются приёмы самостраховки, приёмы в положении лёжа, приёмы выведение из равновесия, подводящие упражнения к броскам.

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

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.

Самбо

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 бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика 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.

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).

Самбо

ТБ и страховка во время занятий

Единоборствами. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног.

Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

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.

Самбо

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.

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.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем 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.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере

геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебнопознавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

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.

Метапредметные результаты самбо третьего часа включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные):

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах; *Регулятивные универсальные учебные действия:*

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия:

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- владеть культурой активного использования информационно – поисковых

систем. Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

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

2 КЛАСС

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

3 КЛАСС

К концу обучения в **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;

- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и 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;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- 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.

В результате обучения самбо в рамках третьего часа обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; (Примечание: рекомендуется данный пункт использовать в соответствии с локальным актом ОО)
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять базовую технику самбо;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Практически е работы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольны е 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	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Осанка человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	15	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лыжная подготовка	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Легкая атлетика	12	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные и спортивные игры	15	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Самбо	33	
	Итого по разделу	76	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	17	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Итого по разделу	17	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	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	Лыжная подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

2.3	Легкая атлетика	13			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные игры	19			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Самбо	34			
Итого по разделу		80			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			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	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
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	12			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	10			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Лыжная подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Плавательная подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6	Самбо	34			
	Итого по разделу	73			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	21			https://resh.edu.ru/subject/9/
	Итого по разделу	21			
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			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		4			
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			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Лыжная подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Плавательная подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			https://resh.edu.ru/subject/9/
	Итого по разделу	41			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	19			https://resh.edu.ru/subject/9/
	Итого по разделу	19			
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Всего	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
			Контрольные работы	Практические работы		
1.	Что такое физическая культура	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
3.	Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
4.	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
5.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
6.	Техника безопасности на уроках Самбо	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
7.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	Освоение правил и техники выполнения норматива			https://resh.edu.ru/subject/9/
8.	комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	1	
9.	Перекаты в группировке: вперед-назад	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Освоение правил и техники выполнения норматива			https://resh.edu.ru/subject/9/
10.	комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	1	
	Освоение правил и техники выполнения норматива			https://resh.edu.ru/subject/9/
11.	комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	
12.	Перекаты в группировке: влево-вправо, по кругу	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Освоение правил и техники выполнения норматива			https://resh.edu.ru/subject/9/
13.	комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	1	
	Освоение правил и техники выполнения норматива			https://resh.edu.ru/subject/9/
14.	комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	1	

15.	Группировка при перекате назад из седа	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
16.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
17.	Современные физические упражнения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
18.	Группировка при перекате из упора присев	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
19.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
20.	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
21.	Группировка при перекате из полуприседа	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
22.	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
23.	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
24.	Группировка при перекате из основной стойки.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
25.	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

26.	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
27.	Эстафеты с элементами самбо	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
28.	Правила поведения на уроках физической культуры	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
29.	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
30.	Игра в касания	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
31.	Исходные положения в физических упражнениях	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
32.	Учимся гимнастическим упражнениям	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
33.	Конечное положение самостраховки на спину			https://resh.edu.ru/subject/9/
34.	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
35.	Акробатические упражнения, основные техники	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
36.	Самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью)	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
37.	Акробатические упражнения, основные техники	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
38.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

39.	Самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью)	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
40.	Способы построения и повороты стоя на месте	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
41.	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
42.	Конечное положение самостраховки на бок	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
43.	Гимнастические упражнения с мячом	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
44.	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
45.	Перекаты влево и вправо через лопатки	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
46.	Гимнастические упражнения в прыжках	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
47.	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
48.	Самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью)	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
49.	Сгибание рук в положении упор лежа	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
50.	Самостраховка при падении вперед на руки	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

51.	Самостраховки на бок перекатом из упора присев (с помощью)	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
52.	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
53.	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
54.	Самостраховки на бок перекатом из полуприседа	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
55.	Обучение способам организации игровых площадок	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
56.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
57.	Самостраховка при падении на спину через мост	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
58.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
59.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
60.	Самостраховка при падении вперед на руки	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
61.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
62.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
63.	Игра «выталкивание в приседе»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

64.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
65.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
66.	Игра «перетягивание каната»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
67.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
68.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
69.	Упражнения для бросков: удержаний	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
70.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
71.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
72.	Упражнения для бросков: выведения из равновесия	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
73.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
74.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
75.	Упражнения для бросков: подножек	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
76.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
77.	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

78.	Упражнения для бросков: подсечек	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
79.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
80.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
81.	Упражнения для бросков: бросков захватом ног.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
82.	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
83.	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
84.	Игра «скакалки-подсекалки»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
85.	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
86.	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
87.	Игра «перетягивание через черту»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
88.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

	Освоение правил и техники выполнения норматива			https://resh.edu.ru/subject/9/
89.	комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	
90.	Игра «выталкивание спиной»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Освоение правил и техники выполнения норматива			https://resh.edu.ru/subject/9/
91.	комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	1	
	Освоение правил и техники выполнения норматива			https://resh.edu.ru/subject/9/
92.	комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	1	
93.	Игра «третий лишний с сопротивлением»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Освоение правил и техники выполнения норматива			https://resh.edu.ru/subject/9/
94.	комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	
	Освоение правил и техники выполнения норматива			https://resh.edu.ru/subject/9/
95.	комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	1	

96.	Игра «У медведя во бору»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Освоение правил и техники выполнения норматива			https://resh.edu.ru/subject/9/
97.	комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	1	
	Освоение правил и техники выполнения норматива			https://resh.edu.ru/subject/9/
98.	комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	1	
99.	Эстафеты с элементами самбо			https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	99	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Всего	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
			Контрольн е работы	Практически е работы		
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.	Зарождение Олимпийских игр	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
3.	ТБ и страховка во время занятий Единоборствами	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
4.	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
5.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
6.	Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты			https://resh.edu.ru/subject/9/
7.		1	1	
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры			https://resh.edu.ru/subject/9/
8.		1	1	
	Конечное положение самостраховки на спине			https://resh.edu.ru/subject/9/
9.		1	1	
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры			https://resh.edu.ru/subject/9/
10.		1	1	
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты			https://resh.edu.ru/subject/9/
11.		1	1	
	Самостраховка на спине перекатом из седа (с помощью)			https://resh.edu.ru/subject/9/
12.		1	1	

	Освоение правил и техники выполнения норматива			https://resh.edu.ru/subject/9/
13.	комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	
	Освоение правил и техники выполнения норматива			https://resh.edu.ru/subject/9/
14.	комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	1	
	Самостраховка на спину			https://resh.edu.ru/subject/9/
15.	перекатом из упора присев (с помощью)	1	1	
	Освоение правил и техники выполнения норматива			https://resh.edu.ru/subject/9/
16.	комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	
17.	Броски мяча в неподвижную мишень	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
18.	Удержания: сбоку	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
19.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
20.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
21.	Удержания: со стороны головы	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

22.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
23.	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
24.	Удержания: поперек, верхом	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
25.	Бег с поворотами и изменением направлений	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
26.	Сложно координированные беговые упражнения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
27.	Варианты уходов от удержаний.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
28.	Физическое развитие	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
29.	Физические качества	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
30.	Выведение из равновесия партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
31.	Составление комплекса утренней зарядки	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
32.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

33.	Выведение из равновесия партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
34.	Строевые упражнения и команды	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
35.	Строевые упражнения и команды	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
36.	Игра «третий лишний с сопротивлением»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
37.	Прыжковые упражнения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
38.	Прыжковые упражнения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
39.	Игра «У медведя во бору»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
40.	Гимнастическая разминка	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
41.	Ходьба на гимнастической скамейке	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
42.	Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
43.	Ходьба на гимнастической скамейке	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
44.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
45.	Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

46.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
47.	Упражнения с гимнастическим мячом	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
48.	Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
49.	Упражнения с гимнастическим мячом	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
50.	Танцевальные гимнастические движения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
51.	Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
52.	Танцевальные гимнастические движения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
53.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
54.	Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
55.	Закаливание организма	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

56.	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
57.	Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
58.	Игры с приемами баскетбола	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
59.	Игры с приемами баскетбола	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
60.	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
61.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
62.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
63.	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
64.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
65.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
66.	Игра «змейка»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
67.	Прием «волна» в баскетболе	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
68.	Прием «волна» в баскетболе	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
69.	Игра в касания	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

70.	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
71.	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
72.	Игра «скакалки-подсекалки»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
73.	Гонка мячей и слалом с мячом	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
74.	Гонка мячей и слалом с мячом	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
75.	Удержание верхом: с захватом рук	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
76.	Футбольный бильярд	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
77.	Футбольный бильярд	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
78.	Удержание верхом: с захватом рук	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
79.	Бросок ногой	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
80.	Бросок ногой	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
81.	Удержание верхом: с захватом головы	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
82.	Подвижные игры на развитие равновесия	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
83.	Подвижные игры на развитие равновесия	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
84.	Удержание верхом: с захватом головы	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

85.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
86.	Броски мяча в неподвижную мишень	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
87.	Удержание верхом: с обвивом ног снаружи	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
88.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
89.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
90.	Удержание верхом: с обвивом ног снаружи	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
91.	Бег с поворотами и изменением направлений	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
92.	Сложно координированные беговые упражнения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
93.	Игра «выталкивание в приседе»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
94.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
95.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

96.	Игра «перетягивание через черту»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Освоение правил и техники выполнения норматива			https://resh.edu.ru/subject/9/
97.	комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	
	Освоение правил и техники выполнения норматива			https://resh.edu.ru/subject/9/
98.	комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	
99.	Эстафеты с элементами самбо	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Освоение правил и техники выполнения норматива			https://resh.edu.ru/subject/9/
100.	комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	1	
	Освоение правил и техники выполнения норматива			https://resh.edu.ru/subject/9/
101.	комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	
102.	Эстафеты с элементами самбо	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	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		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.	История появления современного спорта	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
3.	ТБ и страховка во время занятий Единоборствами	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
4.	Виды физических упражнений	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
5.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
6.	Краткая история зарождения борьбы Самбо в России.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
7.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
8.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
9.	Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.			https://resh.edu.ru/subject/9/
10.	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1	
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон			https://resh.edu.ru/subject/9/
11.	вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	
	Группировка при перекате назад из			https://resh.edu.ru/subject/9/
12.	седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.	1	1	
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в			https://resh.edu.ru/subject/9/
13.	длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание			https://resh.edu.ru/subject/9/
14.	туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	
	Конечное положение самостраховки на			https://resh.edu.ru/subject/9/
15.	спину	1	1	
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание			https://resh.edu.ru/subject/9/
16.	теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1	

17.	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
18.	Самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью)	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
19.	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
20.	Прыжок в длину с разбега	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
21.	Самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью)	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
22.	Броски набивного мяча	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
23.	Челночный бег	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
24.	Удержания: сбоку	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
25.	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
26.	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
27.	Удержания: со стороны головы	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
28.	Закаливание организма под душем	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
29.	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
30.	Удержания: поперек, верхом	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

31.	Строевые команды и упражнения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
32.	Строевые команды и упражнения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
33.	Варианты уходов от удержаний.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
34.	Передвижения по гимнастической скамейке	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
35.	Передвижения по гимнастической скамейке	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
36.	Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
37.	Передвижения по гимнастической стенке	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
38.	Передвижения по гимнастической стенке	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
39.	Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
40.	Прыжки через скакалку	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
41.	Прыжки через скакалку	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
42.	Уходы от удержания сбоку: перетаскивая атакующего через себя	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
43.	Ритмическая гимнастика	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
44.	Ритмическая гимнастика	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
45.	Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

46.	Танцевальные упражнения из танца полька	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
47.	Танцевальные упражнения из танца полька	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
48.	Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
49.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
50.	Правила поведения в бассейне	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
51.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
52.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
53.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
54.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
55.	Спортивная игра баскетбол	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
56.	Спортивная игра баскетбол	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
57.	Игра «третий лишний с сопротивлением»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
58.	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
59.	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

60.	Игра «перетягивания каната»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
61.	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
62.	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
63.	Удержания: сбоку	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
64.	Спортивная игра волейбол	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
65.	Спортивная игра волейбол	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
66.	Удержания: со стороны головы	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
67.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
68.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
69.	Удержания: поперек	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
70.	Спортивная игра футбол	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
71.	Спортивная игра футбол	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
72.	Удержания: верхом.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
73.	Подвижные игры с приемами футбола	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
74.	Подвижные игры с приемами футбола	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

75.	Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
76.	Дозировка физических нагрузок	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
77.	Прыжок в длину с разбега	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
78.	Уходы от удержания со стороны головы: перекатом вместе с атакующим в сторону	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
79.	Броски набивного мяча	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
80.	Челночный бег	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
81.	Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
82.	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
83.	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
84.	Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
85.	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
86.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

87.	Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
88.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
89.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
90.	Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
91.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
92.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
93.	Игра в касания	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

94.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
95.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
96.	Игра «перетягивание через черту»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
97.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
98.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
99.	Эстафеты с элементами самбо	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
100.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
101.	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
102.	Эстафеты с элементами самбо	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО
ПРОГРАММЕ

102

0

102

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Всего	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
			Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Из истории развития национальных видов спорта	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Беговые упражнения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Метание малого мяча на дальность	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/

9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса			https://resh.edu.ru/subject/9/
13	ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса			https://resh.edu.ru/subject/9/
14	ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса			https://resh.edu.ru/subject/9/
15	ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса			https://resh.edu.ru/subject/9/
16	ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1	

	Освоение правил и техники выполнения			https://resh.edu.ru/subject/9/
17	норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	
	Упражнения для профилактики			https://resh.edu.ru/subject/9/
18	нарушения осанки и снижения массы тела	1	1	
19	Закаливание организма	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Предупреждение травм при выполнении			https://resh.edu.ru/subject/9/
20	гимнастических и акробатических упражнений	1	1	
21	Акробатическая комбинация	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Акробатическая комбинация	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Опорной прыжок через гимнастического козла с			https://resh.edu.ru/subject/9/
23	разбега способом напрыгивания	1	1	
	Опорной прыжок через гимнастического козла с			https://resh.edu.ru/subject/9/
24	разбега способом напрыгивания	1	1	

25	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Обучение опорному прыжку	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Обучение опорному прыжку	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Упражнения на гимнастической перекладине	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Упражнения на гимнастической перекладине	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

35	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

45	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Упражнения из игры волейбол	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Упражнения из игры волейбол	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Упражнения из игры баскетбол	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Упражнения из игры баскетбол	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Упражнения из игры футбол	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Упражнения из игры футбол	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Самостоятельная физическая подготовка	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

57	Беговые упражнения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Метание малого мяча на дальность	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты			https://resh.edu.ru/subject/9/
63		1	1	
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры			https://resh.edu.ru/subject/9/
64		1	1	
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты			https://resh.edu.ru/subject/9/
65		1	1	
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры			https://resh.edu.ru/subject/9/
66		1	1	

67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 1 - 4-е классы: учебник: в 2 частях Винер И.А., Цыганкова О.Д. под редакцией Винер И.А. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 1-й класс: учебник; 14-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 2-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 3-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 4-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Вариант 2

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы : учеб.

пособие для общеобразоват. организаций /

В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2021.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

1. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов. –

<http://schoolcollection.edu.ru>

2. Презентация уроков «Начальная школа». – <http://nachalka/info/about/193>

3. Я иду на урок начальной школы (материалы к уроку). –
<http://nsc.1september>.

4. Российская Электронная Школа - <https://resh.edu.ru/>

