

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодёжной политики

Краснодарского края

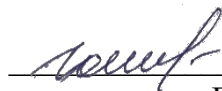
Управление образованием муниципального образования

Тбилисский район

МБОУ СОШ № 14

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
учителей естественно-
математического цикла



Гонтарь Н. Г.

Протокол № 1
от «29» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Гюнтер Д. С.

Протокол № 1
от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

на заседании педагогического
совета МБОУ «СОШ № 14»



Агаркова В. Н.

Протокол № 1
от «29» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 7234563)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

хутор Песчаный, 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.

При создании программы по физической культуре учитывались 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 нашли свое отражение 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. 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 счет 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 свое 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 свое содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

Модуль «Самбо» по учебному предмету «Физическая культура» начального общего образования позволяет максимально быстро добиться желаемого результата по популяризации национального вида спорта самбо, вовлечению обучающихся в мир Самбо в рамках всероссийского спортивно-образовательного проекта «Самбо в школу!».

Занятия самбо как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить учащихся к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие самбистов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, трудовой и оборонной деятельности. Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору, сильную личную позицию в достижении жизненных целей, социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Борьба самбо (самозащита без оружия) возникла в России. Она впитала в себя огромный практический опыт, накопленный всеми видами борьбы народов нашей страны, да и не только нашей. Каждая национальная борьба внесла в самбо определенный вклад,

пополнила ее арсенал характерными приемами, которые с незапамятных времен передавались от поколения к поколению. Комплексное использование этих приемов и составляет отдельную, непохожую на другие виды спортивной борьбы - борьбу самбо.

Борьба самбо представляет собой чрезвычайно ценный по многообразию технический вид спорта. По количеству технических и тактических действий и возможностей борьба самбо является самой богатой из всех видов борьбы, в настоящее время культивируемых в мире.

В основном содержании учебного модуля «Самбо» на уровне начального общего образования изложены специально-подготовительные упражнения и игры, задания, изучаются приёмы самостраховки, приёмы борьбы в положении лёжа, приёмы выведения из равновесия, подводящие упражнения к броскам.

Учебный модуль «Самбо» реализуется в вариативной части рабочей программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в рамках третьего часа физической культуры. Общее число часов, отведённых на изучение учебного модуля «Самбо» на уровне начального общего образования, составляет 135 часов, из них: 1 класс – 33 часа; 2 класс – 34 часа; 3 класс – 34 часа; 4 класс – 34 часа.

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, рекомендованных для изучения физической культуры – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного ее 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 лежа. 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: подъем туловища из положения лежа на спине и животе, подъем ног из положения лежа на животе, сгибание рук в положении упор лежа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Легкая 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

Правила техники безопасности. Профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Освоение группировки.

Соблюдение формы одежды. Зарождение и развитие борьбы Самбо. Выпады, выседы. Элементы акробатики. Самостраховка на спину.

Нарушение осанки и упражнения по профилактике нарушений осанки. Перекаты в группировке: вперёд назад, влево - вправо, по кругу. Отбивы в положении лежа.

Приемы самостраховки на спину. Выседы попеременно в одну и в другую сторону.

Освоение моста. Мост, стойка на лопатках. Приемы самостраховки на бок. Отбивы из конечного положения в одну и другую сторону. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).

Самостраховка из седа, приседа на бок. Стойки. Передвижение вперед с выпадами вперед, в сторону.

Самостраховка на бок из седа, приседа. Передвижения. Удержание сбоку.

Специальные беговые и прыжковые упражнения. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Варианты ухода от удержаний.

Взаимодействия в парах по заданию.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Захваты. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний.

Подвижные игры: «Поймай лягушку», «Совушка», «Космонавты», «Фехтование», «Выталкивание спиной», «Вытолкни из круга», «Соберём грибы», «Перетягивание через черту», «Перетягивание каната», «Третий лишний с сопротивлением», «Круговая лапта», «Не давай мяча противнику».

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

Легкая атлетика.

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полета. 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 приемами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Самбо

Правила техники безопасности. Профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Освоение группировки.

Соблюдение формы одежды. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности. Выпады, выседы. Элементы акробатики. Самостраховка на спину.

Мост, кувырок вперед. Перекаты в группировке: вперед - назад, влево - вправо, по кругу.

Приёмы самостраховки.

Выседы попеременно в одну и в другую сторону.

Стойка на лопатках. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).

Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний.

Стойки. Передвижения.

Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу).

Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.

Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активная и пассивная защита от переворачиваний.

Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, стоящего на одном колене рывком.

Захваты. Подсечка.

Учебные схватки на выведение из равновесия.

Подвижные игры: «Поймай лягушку», «Совушка», «Космонавты», «Фехтование», «Выталкивание спиной», «Вытолкни из круга», «Соберём грибы», «Перетягивание через черту», «Перетягивание каната», «Третий лишний с сопротивлением», «Круговая лапта», «Не давай мяча противнику».

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 приема. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, 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 разноименным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно 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.

Легкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

Самбо

Правила техники безопасности. Профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Перекаты, кувырки вперед и назад.

Соблюдение формы одежды. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Перекаты в группировке, кувырок вперед, назад. Повторение изученных приемов самостраховки.

Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Повторение изученных приемов самостраховки.

Перекаты в группировке: влево вправо, по кругу.

Элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний.

Самостраховка. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).

Элементы акробатики. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Активные и пассивные защиты от переворачиваний.

Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Стойки. Передвижения.

Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.

Повторение приемов самостраховки.

Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием. Подножки, подсечки.

Подвижные игры: «Поймай лягушку», «Совушка», «Космонавты», «Фехтование», «Выталкивание спиной», «Вытолкни из круга», «Соберём грибы», «Перетягивание через черту», «Перетягивание каната», «Третий лишний с сопротивлением», «Круговая лапта», «Не давай мяча противнику».

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 ее нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах, 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, подъем переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Легкая 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, прием 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.

Самбо

Правила техники безопасности. Профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Кувырки вперед и назад.

Соблюдение формы одежды. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Перекаты в группировке: вперед - назад, влево - вправо, по кругу. Удержание со стороны головы без захвата рук. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком.

Мост, стойка на лопатках. Повторение изученных приемов самостраховки.

Элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Варианты ухода от удержаний.

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).

Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост.

Варианты ухода от удержаний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Активные и пассивные защиты от переворачиваний.

Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот, захватом рук и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот.

Специальные беговые и прыжковые упражнения, выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием; партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Подножки, подсечки.

Броски захватом ног.

Выполнение учебных схваток на выведение из равновесия, на выполнение изученных удержаний, переворачиваний.

Подвижные игры: «Поймай лягушку», «Совушка», «Космонавты», «Фехтование», «Выталкивание спиной», «Вытолкни из круга», «Соберём грибы», «Перетягивание через черту», «Перетягивание каната», «Третий лишний с сопротивлением», «Круговая лапта», «Не давай мяча противнику».

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 ее 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.

1 КЛАСС

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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 ее нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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;

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.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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.

2 КЛАСС

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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

Общение:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее 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;

выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

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.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

3 КЛАСС

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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 ее 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

Общение:

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;

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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.

4 КЛАСС

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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

Общение:

взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учетом собственных интересов;

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.

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 ее 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;

демонстрировать упражнения самостраховки на бок перекатом;

выполнять элементы самбо: демонстрировать стойки, захваты, передвижения, удержание сбоку, варианты ухода от удержаний, взаимодействия в парах по заданию;

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

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 свое 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;

выполнять элементы самостраховки: перекаты и отбивы при падении на спину перекатом, на бок в группировке из положения лежа (на спине, на боку), сидя, в приседе; удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний, учебные схватки на выполнение изученных удержаний; переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку; активная и пассивная защита от переворачиваний; комбинирование переворачивание с вариантами удержаний; выведение из равновесия партнера в приседе толчком, стоящего на одном колене рывком;

выполнять элементы самбо: демонстрировать стойки, захваты, подсечки, передвижения, взаимодействия в парах по заданию;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приемов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, игровой 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 ее 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 вперед;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (прием мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

выполнять: 1) элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки; 2) элементы борьбы: удержание поперек; 3) переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), 4) комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний; 5) активные и пассивные защиты от переворачиваний;

выполнять упражнения для подготовки к броскам: 1) выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием; 2) выведение из равновесия: подножки, подсечки; 3) выведение из равновесия партнера в приседе толчком; 4) выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком; 5) выполнение учебных схваток на выведение из равновесия, на выполнение изученных удержаний;

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

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 легкой 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;

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;

знать историю развития, традиции национального вида спорта самбо; специальную базовую терминологию самбо; основные гигиенические требования на занятиях самбо; основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах; · основные понятия о физической культуре как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья; базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах; профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний; методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния;

уметь качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой: самостраховка: 1) при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком; 2) при падении на спину через мост; выполнять упражнения для подготовки к броскам: 1) удержание верхом; 2) удержание сбоку, со стороны головы, поперек; 3) удержание со стороны головы без захвата рук; 4) варианты ухода от удержаний; 5) комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний; переворачивание: 1) захватом шеи и руки с упором голенью в живот 2) переворачивание захватом рук и ноги (снаружи, изнутри); 3) захватом шеи и руки с упором голенью в живот выполнять упражнения для бросков - выведение из равновесия: 1) партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием; 2) партнера в приседе толчком; 3) партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком; 4) броски захватом ног; 5) активные и пассивные защиты от переворачиваний; 6) учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия;

владеть устойчивыми навыками организованности и дисциплинированности; самообладания и самоконтроля; этического поведения спортсмена – самбиста; ведения здорового и безопасного образа жизни;

показывать и объяснять: взаимодействие с партнером; применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности;

презентовать изученные технические приёмы и действия для пропаганды вида спорта самбо (показательные выступления);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			
1.2	Осанка человека	1			
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	20			
2.2	Легкая атлетика	20			
2.3	Подвижные и спортивные игры	16			

2.4	Самбо	33			
Итого по разделу		89			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	1		
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	1	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	17			
2.2	Легкая атлетика	18			
2.3	Подвижные игры	20			
2.4	Самбо	34			
Итого по разделу		89			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	1		
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	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			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			
2.3	Физическая нагрузка	2			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	19			
2.2	Легкая атлетика	18			
2.3	Подвижные и спортивные игры	21			

2.4	Самбо	34			
Итого по разделу		92			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	1		
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	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			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			
1.2	Закаливание организма	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			
2.2	Легкая атлетика	20			

2.3	Подвижные и спортивные игры	20			
2.4	Самбо	34			
Итого по разделу		92			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	1		
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1				
2	Современные физические упражнения	1				
3	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Освоение группировки. Игра «Поймай лягушку»	1				
4	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				
5	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				
6	Соблюдение формы одежды. Зарождение и развитие борьбы Самбо. Выпады, выседы. Элементы акробатики. Освоение группировки. Самостраховка на спину. Игра «Совушка»	1				
7	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				

8	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				
9	Нарушение осанки и упражнения по профилактике нарушений осанки. Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперёд - назад, влево - вправо, по кругу. Самостраховка на спину. Отбивы в положении лежа. Выпады, выседы. Игра «Космонавты»	1				
10	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	1				
11	Учимся гимнастическим упражнениям	1				
12	Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперёд - назад, влево-вправо, по кругу. Приемы самостраховки на спину. Выпады, выседы. Игра «Фехтование»	1				
13	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				
14	Акробатические упражнения, основные техники	1				
15	Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперёд - назад, влево-вправо, по кругу. Приемы самостраховки на спину. Выпады.	1				

	Выседы попеременно в одну и в другую сторону. Игра «Фехтование»					
16	Акробатические упражнения, основные техники	1				
17	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				
18	Освоение группировки, моста. Перекаты в группировке: вперёд - назад, влево-вправо, по кругу. Приемы самостраховки на спине. Выпады. Выседы попеременно в одну и в другую сторону. Игра «Выталкивание спиной»	1				
19	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				
20	Гимнастические упражнения с мячом	1				
21	Освоение группировки. Мост, стойка на лопатках. Приемы самостраховки на спине, на бок. Отбивы из конечного положения в одну и другую сторону. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Игра «Выталкивание спиной»	1				

22	Гимнастические упражнения с мячом	1				
23	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				
24	Освоение группировки, мост, стойка на лопатках. Приемы самостраховки на спину, на бок. Отбивы из конечного положения в одну и другую сторону. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Игра «Выталкивание спиной»	1				
25	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				
26	Гимнастические упражнения в прыжках	1				
27	Освоение группировки, мост, стойка на лопатках. Самостраховка из седа, приседа на бок, на спину. Стойки. Передвижение вперед с выпадами вперед, в сторону. Игра «Вытолкни из круга»	1				
28	Гимнастические упражнения в прыжках	1				
29	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1				
30	Освоение группировки, мост, стойка на лопатках. Самостраховка	1				

	из седа, приседа на бок, на спину. Стойки. Передвижение вперед с выпадами вперед, в сторону. Игра «Вытолкни из круга»					
31	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1				
32	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
33	Элементы акробатики. Самостраховка на спину, на бок из седа, приседа. Стойки. Передвижения. Удержание сбоку. Игра «Соберем грибы»	1				
34	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1				
35	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1				
36	Элементы акробатики. Самостраховка на спину, на бок из седа, приседа. Стойки. Передвижения. Удержание сбоку. Игра «Соберем грибы»	1				
37	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1				

38	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1				
39	Элементы акробатики. Самостраховка на спину, на бок из седа, приседа. Стойки. Передвижения. Удержание сбоку	1				
40	Чем отличается ходьба от бега	1				
41	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				
42	Элементы акробатики. Самостраховка на спину, на бок из приседа. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Стойки. Передвижения. Удержание сбоку. Игра «Перетягивание через черту»	1				
43	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				
45	Элементы акробатики. Самостраховка на спину, на бок из приседа. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Стойки. Передвижения. Удержание сбоку. Игра «Перетягивание через черту»	1				

46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1				
48	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Стойки. Передвижения. Удержание сбоку. Варианты ухода от удержаний. Игра «Перетягивание через черту»	1				
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1				
50	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				
51	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Стойки. Передвижения. Удержание сбоку. Варианты ухода от удержаний. Игра «Перетягивание через черту»	1				
52	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				

	ГТО. Челночный бег 3х10 м					
54	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Игра «Перетягивание каната»	1				
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1				
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				
57	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Игра «Перетягивание каната»	1				
58	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				
59	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				
60	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и	1				

	прыжковые упражнения. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний					
61	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1				
62	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1				
63	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Взаимодействия в парах по заданию	1				
64	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
66	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Взаимодействия в парах по заданию	1				

67	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1				
68	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1				
69	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученного удержания	1				
70	Считалки для подвижных игр	1				
71	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				
72	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Игра «Третий лишний с сопротивлением»	1				
73	Обучение способам организации игровых площадок	1				
74	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				
75	Элементы акробатики. Повторение	1				

	приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Игра «Третий лишний с сопротивлением»					
76	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				
77	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				
78	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Игра «Третий лишний с сопротивлением»	1				
79	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				
80	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				
81	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	1				

	Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Игра «Третий лишний с сопротивлением»					
82	Разучивание подвижной игры «Не отступись»	1				
83	Разучивание подвижной игры «Не отступись»	1				
84	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1				
85	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				
86	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				
87	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Захваты. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Игра «Круговая лапта»	1				

88	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				
89	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				
90	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Захваты. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Игра «Круговая лапта»	1				
91	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				
92	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				
93	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Захваты. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Игра «Не давай мяча противнику»	1				
94	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				
95	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения	1				

	испытаний (тестов) ВФСК ГТО					
96	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Захваты. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Игра «Не давай мяча противнику»	1				
97	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1				
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1	1			
99	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Захваты. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	1	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				
2	Зарождение Олимпийских игр	1				
3	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Освоение группировки. Игра «Поймай лягушку»	1				
4	Современные Олимпийские игры	1				
5	Физическое развитие	1				
6	Соблюдение формы одежды. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности. Выпады, выседы. Элементы акробатики. Освоение группировки. Самостраховка на спину. Игра «Совушка»	1				
7	Физические качества	1				
8	Развитие координации движений	1				
9	Мост, кувырок вперед. Перекаты в группировке: вперёд назад, влево - вправо, по кругу. Самостраховка. Выпады,	1				

	выседы. Игра «Космонавты»					
10	Дневник наблюдений по физической культуре	1				
11	Закаливание организма	1				
12	Мост, кувырок вперед. Перекаты в группировке: вперёд назад, влево - вправо, по кругу. Приемы самостраховки. Выпады, выседы. Игра «Фехтование»	1				
13	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1				
14	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				
15	Мост, кувырок вперед. Перекаты в группировке: вперёд назад, влево - вправо, по кругу. Приемы самостраховки. Выпады. Выседы попеременно в одну и в другую сторону. Игра «Фехтование»	1				
16	Строевые упражнения и команды	1				
17	Строевые упражнения и команды	1				
18	Мост, кувырок вперед. Перекаты в группировке: вперёд - назад, влево - вправо, по кругу. Приемы самостраховки на спину. Выпады. Выседы попеременно в одну и в другую сторону. Игра «Выталкивание спиной»	1				
19	Прыжковые упражнения	1				
20	Прыжковые упражнения	1				

21	Мост, кувырок вперед, стойка на лопатках. Самостраховка. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Игра «Выталкивание спиной»	1				
22	Гимнастическая разминка	1				
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1				
24	Мост, кувырок вперед, стойка на лопатках. Самостраховка. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Игра «Выталкивание спиной»	1				
25	Ходьба на гимнастической скамейке	1				
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
27	Мост, кувырок вперед, стойка на лопатках. Самостраховка. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний. Игра «Вытолкни из круга»	1				
28	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				
29	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				
30	Мост, кувырок вперед, стойка на лопатках. Самостраховка. Удержание сбоку со стороны головы, поперек,	1				

	варианты ухода от удержаний. Игра «Вытолкни из круга»					
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1				
32	Упражнения с гимнастическим мячом	1				
33	Элементы акробатики. Самостраховка. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний. Игра «Соберем грибы»	1				
34	Упражнения с гимнастическим мячом	1				
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
36	Элементы акробатики. Самостраховка. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний. Игра «Соберем грибы»	1				
37	Танцевальные гимнастические движения	1				
38	Танцевальные гимнастические движения	1				
39	Элементы акробатики. Самостраховка. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний. Стойки. Передвижения.	1				
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1				

	туловища из положения лежа на спине					
41	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				
42	Элементы акробатики. Самостраховка. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Стойки. Передвижения. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Игра «Перетягивание через черту».	1				
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1				
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1				
45	Элементы акробатики. Самостраховка. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Стойки. Передвижения. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Игра «Перетягивание через черту».	1				
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				
47	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				
48	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Ходьба на	1				

	наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Игра «Перетягивание через черту».					
49	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
51	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Игра «Перетягивание через черту».	1				
52	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				
53	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				
54	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активная и пассивная защита от переворачиваний. Игра «Перетягивание каната»	1				

55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1				
56	Бег с поворотами и изменением направлений	1				
57	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активная и пассивная защита от переворачиваний. Игра «Перетягивание каната».	1				
58	Бег с поворотами и изменением направлений	1				
59	Бег с поворотами и изменением направлений	1				
60	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активная и пассивная защита от переворачиваний.	1				
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3 x10 м	1				
62	Сложно координированные беговые упражнения	1				

63	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активная и пассивная защита от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1				
64	Сложно координированные беговые упражнения	1				
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				
66	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активная и пассивная защита от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1				
67	Игры с приемами баскетбола	1				
68	Игры с приемами баскетбола	1				
69	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук	1				

	сбоку. Активная и пассивная защита от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игра «Третий лишний с сопротивлением»					
70	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				
71	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				
72	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активная и пассивная защита от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игра «Третий лишний с сопротивлением»	1				
73	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				
74	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				
75	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активная и пассивная защита от	1				

	переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игра «Третий лишний с сопротивлением»					
76	Прием «волна» в баскетболе	1				
77	Прием «волна» в баскетболе	1				
78	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активная и пассивная защита от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игра «Третий лишний с сопротивлением»	1				
79	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				
80	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				
81	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, стоящего на одном колене рывком	1				
82	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				
83	Гонка мячей и слалом с мячом	1				
84	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные	1				

	беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, стоящего на одном колене рывком					
85	Гонка мячей и слалом с мячом	1				
86	Гонка мячей и слалом с мячом	1				
87	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Захваты. Подсечка. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, стоящего на одном колене рывком. Игра «Круговая лапта»	1				
88	Футбольный бильярд	1				
89	Футбольный бильярд	1				
90	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Захваты. Подсечка. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, стоящего на одном колене рывком. Игра «Круговая лапта»	1				
91	Футбольный бильярд	1				
92	Бросок ногой	1				
93	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Захваты. Подсечка. Выведение из	1				

	равновесия партнера в приседе толчком, стоящего на одном колене рывком. Учебные схватки на выведение из равновесия. Игра «Не давай мяча противнику»					
94	Бросок ногой	1				
95	Бросок ногой	1				
96	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Захваты. Подсечка. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, стоящего на одном колене рывком. Учебные схватки на выведение из равновесия. Игра «Не давай мяча противнику»	1				
97	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				
98	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				
99	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подсечки. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, стоящего на одном колене рывком. Учебные схватки на выведение из равновесия	1				
100	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и	1				

	техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО					
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	1			
102	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подсечки. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, стоящего на одном колене рывком. Учебные схватки на выведение из равновесия	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1				
2	История появления современного спорта	1				
3	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Перекаты, кувырки вперед и назад. Игра «Поймай лягушку».	1				
4	Виды физических упражнений	1				
5	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				
6	Соблюдение формы одежды. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Перекаты в группировке, кувырок вперед, назад. Повторение изученных приемов самостраховки. Игра «Совушка»	1				
7	Дозировка физических нагрузок	1				
8	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				

9	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Повторение изученных приемов самостраховки. Игра «Космонавты»	1				
10	Закаливание организма под душем	1				
11	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1				
12	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево вправо, по кругу. Элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний. Игра «Фехтование»	1				
13	Строевые команды и упражнения	1				
14	Строевые команды и упражнения	1				
15	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево вправо, по кругу. Элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний. Игра «Фехтование»	1				
16	Лазанье по канату	1				
17	Лазанье по канату	1				
18	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево вправо, по кругу. Элементы самостраховки на бок кувырком; при	1				

	падении вперед на руки. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний. Игра «Выталкивание спиной»					
19	Лазанье по канату	1				
20	Передвижения по гимнастической скамейке	1				
21	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Игра «Выталкивание спиной»	1				
22	Передвижения по гимнастической скамейке	1				
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1				
24	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Игра «Выталкивание спиной»	1				

25	Передвижения по гимнастической стенке	1				
26	Передвижения по гимнастической стенке	1				
27	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Игра «Вытолкни из круга»	1				
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
29	Прыжки через скакалку	1				
30	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Игра «Вытолкни из круга»	1				
31	Прыжки через скакалку	1				
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
33	Элементы акробатики. Самостраховка. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игра «Соберем	1				

	грибы»					
34	Ритмическая гимнастика	1				
35	Ритмическая гимнастика	1				
36	Элементы акробатики. Самостраховка. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игра «Соберем грибы»	1				
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
38	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				
39	Элементы акробатики. Самостраховка. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Активные и пассивные защиты от переворачиваний	1				
40	Танцевальные упражнения из танца полька	1				
41	Прыжок в длину с разбега	1				
42	Элементы акробатики. Самостраховка. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Стойки. Передвижения. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Игра «Перетягивание через черту»	1				
43	Прыжок в длину с разбега	1				
44	Прыжок в длину с разбега	1				

45	Элементы акробатики. Самостраховка. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Стойки. Передвижения. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Игра «Перетягивание через черту»	1				
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
47	Броски набивного мяча	1				
48	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Игра «Перетягивание через черту»	1				
49	Броски набивного мяча	1				
50	Броски набивного мяча	1				
51	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Активные и	1				

	пассивные защиты от переворачиваний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Игра «Перетягивание через черту»					
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				
53	Челночный бег	1				
54	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием. Подножки, подсечки. Игра «Перетягивание каната»	1				
55	Челночный бег	1				
56	Челночный бег	1				
57	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием. Подножки, подсечки. Игра «Перетягивание каната»	1				
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3 x10 м	1				
59	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				
60	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и	1				

	прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием. Подножки, подсечки.					
61	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				
62	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				
63	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием. Подножки, подсечки	1				
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1				
66	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием. Подножки, подсечки	1				
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				
68	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				
69	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и	1				

	прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием. Подножки, подсечки. Игра «Третий лишний с сопротивлением»					
70	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				
71	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				
72	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием. Подножки, подсечки. Игра «Третий лишний с сопротивлением»	1				
73	Спортивная игра баскетбол	1				
74	Спортивная игра баскетбол	1				
75	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком; выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игра «Третий лишний с сопротивлением»	1				
76	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				

77	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				
78	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком; выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игра «Третий лишний с сопротивлением»	1				
79	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				
80	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				
81	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком	1				
82	Спортивная игра волейбол	1				
83	Спортивная игра волейбол	1				
84	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком	1				

85	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				
86	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				
87	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игра «Круговая лапта»	1				
88	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				
89	Спортивная игра футбол	1				
90	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игра «Круговая лапта»	1				
91	Спортивная игра футбол	1				
92	Спортивная игра футбол	1				

93	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выполнение учебных схваток на выведение из равновесия, на выполнение изученных удержаний. Игра «Не давай мяча противнику»	1				
94	Спортивная игра футбол	1				
95	Подвижные игры с приемами футбола	1				
96	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выполнение учебных схваток на выведение из равновесия, на выполнение изученных удержаний. Игра «Не давай мяча противнику»	1				
97	Подвижные игры с приемами футбола	1				
98	Подвижные игры с приемами футбола	1				
99	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подсечки. Выполнение учебных схваток на выведение из равновесия, на выполнение изученных удержаний	1				
100	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				

101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	1			
102	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подсечки. Выполнение учебных схваток на выведение из равновесия, на выполнение изученных удержаний	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				
3	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Кувyrки вперед и назад. Игра «Поймай лягушку»	1				
4	Самостоятельная физическая подготовка	1				
5	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				
6	Соблюдение формы одежды. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Перекаты в группировке, кувyrки вперед и назад. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувyrком. Игра «Совушка»	1				
7	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической	1				

	подготовленности					
8	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1				
9	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Повторение изученных приемов самостраховки. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Игра «Космонавты»	1				
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				
11	Закаливание организма	1				
12	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Игра «Фехтование»	1				
13	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				
14	Акробатическая комбинация	1				
15	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево вправо, по кругу. Элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны	1				

	головы, поперек; Варианты ухода от удержаний. Игра «Фехтование»					
16	Акробатическая комбинация	1				
17	Акробатическая комбинация	1				
18	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево вправо, по кругу. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек; Варианты ухода от удержаний. Игра «Выталкивание спиной»	1				
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
21	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек; Варианты ухода от удержаний. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Игра «Выталкивание спиной»	1				

22	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				
23	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				
24	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Варианты ухода от удержаний. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Игра «Выталкивание спиной»	1				
25	Обучение опорному прыжку	1				
26	Обучение опорному прыжку	1				
27	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Варианты ухода от удержаний. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Игра «Вытолкни из круга»	1				
28	Обучение опорному прыжку	1				
29	Упражнения на гимнастической перекладине	1				

30	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Варианты ухода от удержаний. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Игра «Вытолкни из круга»	1				
31	Упражнения на гимнастической перекладине	1				
32	Упражнения на гимнастической перекладине	1				
33	Элементы акробатики. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Варианты ухода от удержаний. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Игра «Соберем грибы»	1				
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1				
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и	1				

	разгибание рук в упоре лежа на полу					
36	Элементы акробатики. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Варианты ухода от удержаний. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Игра «Соберем грибы»	1				
37	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				
38	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				
39	Элементы акробатики. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Варианты ухода от удержаний. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»)	1				
40	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				
41	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				
42	Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Удержание верхом. Удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Удержание со стороны головы без захвата рук. Варианты ухода от	1				

	удержаний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игра «Перетягивание через черту»					
43	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				
44	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				
45	Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Удержание верхом. Удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Удержание со стороны головы без захвата рук. Варианты ухода от удержаний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игра «Перетягивание через черту»	1				
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
47	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				
48	Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Удержание верхом. Удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Удержание со стороны головы без захвата рук. Варианты ухода от удержаний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Игра «Перетягивание через черту»	1				

49	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				
50	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				
51	Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Удержание верхом. Удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Удержание со стороны головы без захвата рук. Варианты ухода от удержаний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Игра «Перетягивание через черту»	1				
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				
54	Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот, захватом рук и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Игра «Перетягивание каната»	1				
55	Беговые упражнения	1				
56	Беговые упражнения	1				

57	Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот, захватом рук и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Игра «Перетягивание каната»	1				
58	Беговые упражнения	1				
59	Беговые упражнения	1				
60	Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот, захватом рук и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Подножки, подсечки	1				
61	Метание малого мяча на дальность	1				
62	Метание малого мяча на дальность	1				
63	Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые и прыжковые упражнения, выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием; партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном	1				

	колени рывком, скручиванием, толчком. Подножки, подсечки					
64	Метание малого мяча на дальность	1				
65	Метание малого мяча на дальность	1				
66	Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые и прыжковые упражнения, выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием; партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Подножки, подсечки	1				
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1				
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1				
69	Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые и прыжковые упражнения, выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием; партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Подножки, подсечки. Игра «Третий лишний с сопротивлением»	1				

70	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				
71	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				
72	Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые и прыжковые упражнения, выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием; партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Подножки, подсечки. Игра «Третий лишний с сопротивлением»	1				
73	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				
74	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				
75	Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые и прыжковые упражнения, выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием; партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Подножки, подсечки. Броски захватом ног. Игра «Третий лишний с сопротивлением»	1				

76	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				
77	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				
78	Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые и прыжковые упражнения, выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием; партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Подножки, подсечки. Броски захватом ног. Игра «Третий лишний с сопротивлением»	1				
79	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				
80	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				
81	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком стоящего на коленях рывком и скручиванием, выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Броски захватом ног	1				
82	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				

83	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				
84	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком стоящего на коленях рывком и скручиванием, выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Броски захватом ног	1				
85	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				
86	Упражнения из игры волейбол	1				
87	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, стоящего на коленях рывком и скручиванием, выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Броски захватом ног. Игра «Круговая лапта»	1				
88	Упражнения из игры волейбол	1				
89	Упражнения из игры волейбол	1				
90	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	1				

	Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, стоящего на коленях рывком и скручиванием, выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Броски захватом ног. Игра «Круговая лапта»					
91	Упражнения из игры баскетбол	1				
92	Упражнения из игры баскетбол	1				
93	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Захваты. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выполнение учебных схваток на выведение из равновесия, на выполнение изученных удержаний, переворачиваний. Броски захватом ног. Игра «Не давай мяча противнику»	1				
94	Упражнения из игры баскетбол	1				
95	Упражнения из игры футбол	1				
96	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Захваты. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выполнение учебных схваток на выведение из равновесия, на выполнение изученных удержаний, переворачиваний. Броски захватом ног. Игра «Не давай мяча противнику»	1				
97	Упражнения из игры футбол	1				

98	Упражнения из игры футбол	1				
99	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Захваты. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подсечки. Выполнение учебных схваток на выведение из равновесия, на выполнение изученных удержаний, переворачиваний. Броски захватом ног	1				
100	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				
101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1			
102	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Захваты. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подсечки. Выполнение учебных схваток на выведение из равновесия, на выполнение изученных удержаний, переворачиваний. Броски захватом ног	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура: 1 – й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А. П. – Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

Физическая культура, 1 – 4 классы/ Лях В. И. - Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/> - Российская электронная школа
<https://urok.1sept.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

<http://www.fizkulturavshkole.ru/> - Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры

<http://www.openclass.ru/> - Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс».

Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания

<https://www.uchportal.ru/load/101> - Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты

<http://schoolcollection.edu.ru/> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов по разным предметам для учителей и учеников.