

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
УО АДМИНИСТРАЦИИ МО КРАСНОАРМЕЙСКИЙ РАЙОН
МБОУ СОШ №5 ИМЕНИ МАЙСТРЕНКО АЛЕКСЕЯ ИСАЕВИЧА
ГЕРОЯ СОЦИАЛИСТИЧЕСКОГО ТРУДА

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

_____ Прокудина Е.С.

Протокол №1

от «28» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

_____ Сидякова Ж.М.

Приказ №1

от «28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Кузьмин Д.И.

Протокол №1 заседания

педагогического совета
от «29» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 907735)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

п. Октябрьский 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 в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

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

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

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за 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» для параллелей 1-3 классов разработано на основе модуля «Самбо» федеральной рабочей программы по физической культуре для

общеобразовательных организаций. Выбор данного модуля обусловлен интересами обучающихся, физкультурно-спортивными традициями региона, наличием необходимой материально-технической базы, квалификацией педагогического состава. Основной содержательной направленностью вариативного модуля «Самбо» является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Самбо является составной частью национальной культуры нашей страны и одним из универсальных средств физического воспитания. Самбо как вид спорта и система самозащиты имеют большое оздоровительное значение, так как отводят важнейшую роль обеспечению подлинной надежной безопасности для здоровья и жизни занимающихся. Самбо, как система, зародившаяся в нашей стране, обладает мощным воспитательным эффектом, которая базируется на истории создания и развитии самбо, героизации наших соотечественников, культуре и традициях нашего народа, его общего духа, сплоченности и стремлении к победе, что будет способствовать их патриотическому и духовному развитию. Средства самбо способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая их функциональный уровень, а также являются важным средством профилактики травматизма. При реализации модуля «Самбо» владение различными техниками самбо обеспечивает у обучающихся воспитание всех физических качеств и развивает такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, самостоятельность, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Целью изучения модуля «Самбо» является обучение самбо как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств самбо.

Задачами изучения модуля «Самбо» являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами самбо;

формирование жизненно важных навыков самозащиты и умения применять их в различных жизненных ситуациях;

формирование общих представлений о самбо, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

обучение основам техники самбо, безопасному поведению на занятиях в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях, в бытовых условиях и в критических ситуациях;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами самбо с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами самбо, в том числе, для самореализации и самоопределения; развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к предмету «Физическая культура»;

удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами самбо;

популяризация самбо как вида спорта и системы самозащиты в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям самбо в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта, в частности самбо.

Место и роль модуля «Самбо».

Модуль «Самбо» доступен для освоения всем обучающимся независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно спортивных направлений в общеобразовательных организациях. Специфика модуля по самбо сочетается практически со всеми базовыми видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование». Интеграция модуля по самбо поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных соревнованиях.

Модуль «Самбо» реализуется с 1–3 классами как 3-й час урока физическая культура, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений в объеме 101 час с 1-3 класс (в 1 классе – 33 часа, во 2, 3 классах – по 34 часа); в 4 классе в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности в объеме 34 часов.

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».

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.

Произведена корректировка рабочей программы в плане изменения числа тем на последовательность их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны региональным компонентом, климатическими особенностями региона и возможностями материально-технической базой гимназии.

При планировании учебного материала данной программы практическая часть инвариантного модуля «Лыжная подготовка» и «Плавательная подготовка» заменены на углубленное освоение содержания

- в 1 классе – на модуль «Легкая атлетика» - 2 часа, модуль «Самбо» -34 часа
- во 2 классе - на модуль «Легкая атлетика» - 4 часа, модуль «Самбо» -34 часа
- в 3 классе - на модуль «Легкая атлетика» - 10 часа, модуль «Гимнастика 2 часа, модуль «Подвижные игры» -2часа, модуль «Самбо» -34 часа
- в 4 классе произведено сокращение часов на изучение инвариантных модулей «Лыжная подготовка», «Плавательная подготовка» и модуля «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» в связи с сокращением часов, выделенных в учебном плане на предмет «Физическая культура». При этом содержание модулей реализуется в полном объеме за счет изучения предметного содержания в других модулях.

В связи с необходимостью подготовки обучающихся ко Всероссийской олимпиаде по физической культуре, к теоретическому конкурсу соревнований «Президентские состязания» и «Президентские игры ШСК» (основы знаний по физической культуре), запланированы 2ч модуля "Зимние виды спорта") и 2ч модуля «Плавание» с целью изучения основ теоретических знаний по предмету.

Общее число часов, отведённых по учебному плану для изучения физической культуры на уровне начального общего образования – 371 час:
в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного ее развития. Физические упражнения для физкультурминуток 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.

Лыжная подготовка.

Основная стойка лыжника. Имитация передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок).

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. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Модуль Самбо

Знания о самбо.

Общие сведения о самбо и их исторические особенности (борцовский ковер самбо, экипировка спортсмена, экипировка судьи). Режим дня при занятиях самбо. Правила личной гигиены во время занятий самбо. Правильное питание самбиста.

Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, местах общего пользования), на открытых площадках.

Форма одежды для занятий самбо.

Способы самостоятельной деятельности

Организация и проведение подвижных игр с элементами самбо во время занятий и активного отдыха. Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

Физическое совершенствование.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.

Специально-подготовительные упражнения самбо.

Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов.

Приемы: на спину перекатом, на бок перекатом

Способы страховки падений преподавателем, партнером.

Упражнения для приемов в положении лежа: удержания, переворачивания.

Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.

Технические действия самбо в положении стоя.

Технические действия самбо в положении лежа.

Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом, со стороны ног.

Варианты защит от удержаний.

Подвижные игры, в том числе с элементами единоборств (в парах, групповые, командные, с предметами и без них), эстафеты с учетом специализации самбо.

Учебные, тренировочные и контрольные задания, игры с элементами единоборств, игры-задания, учебные схватки на выполнение изученных упражнений, участие в соревновательной деятельности.

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.

Лыжная подготовка.

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Имитация передвижения двухшажным попеременным ходом, спуска с небольшого склона в основной стойке, торможения лыжными палками и падения на бок во время спуска.

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). Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр

Прикладно-ориентированная физическая культура

Модуль Самбо

Знания о самбо.

История зарождения самбо в СССР. Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо. Основные сведения о правилах самбо. Дневник самонаблюдения самбиста.

Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо

Способы самостоятельной деятельности

Организация и проведение подвижных игр с элементами самбо во время занятий и активного отдыха. Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

Физическое совершенствование

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.

Специально-подготовительные упражнения самбо.

Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов.

Приемы: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо.

Способы страховки падений преподавателем, партнером.

Упражнения для приемов в положении лежа: удержания, переворачивания.

Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.

Технические действия самбо в положении стоя.

Выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях, скручиванием,

Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом, со стороны ног.

Варианты защит от удержаний.

Переворачивания партнера, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх-заданиях и подвижных играх.

Подвижные игры, в том числе с элементами единоборств (в парах, групповые, командные, с предметами и без них), эстафеты с учетом специализации самбо.

Учебные, тренировочные и контрольные задания, игры с элементами единоборств, игры-задания, учебные схватки на выполнение изученных упражнений, участие в соревновательной деятельности.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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 культу

ры: 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.

Лыжная подготовка.

Имитация передвижения одновременным двухшажным ходом. Имитация поворотов на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Имитация торможения плугом.

Плавательная подготовка.

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

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. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр

Прикладно-ориентированная физическая культура

Модуль Самбо

Знания о самбо.

Самбисты – Герои Великой Отечественной войны 1941–1945 годов. Занятия самбо как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств Правила личной гигиены во время занятий самбо. Правильное питание самбиста

Способы самостоятельной деятельности

Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо
Выбор и подготовка места для занятий самбо.

Организация и проведение подвижных игр с элементами самбо во время занятий и активного отдыха. Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

Физическое совершенствование

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.

Специально-подготовительные упражнения самбо.

Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов.

Приемы: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо.

Способы страховки падений преподавателем, партнером.

Упражнения для приемов в положении лежа: удержания, переворачивания.

Упражнения для бросков: выведения из равновесия, броски захватом ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы, через голову, подхваты, броски через бедро, через спину.

Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.

Технические действия самбо в положении стоя.

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

Технические действия самбо в положении лежа.

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

Переворачивания партнера, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх-заданиях и подвижных играх. Подвижные игры, в том числе с элементами единоборств (в парах, групповые, командные, с предметами и без них), эстафеты с учетом специализации самбо.

Учебные, тренировочные и контрольные задания, игры с элементами единоборств, игры-задания, учебные схватки на выполнение изученных упражнений, участие в соревновательной деятельности.

Развитие основных физических качеств средствами самбо. 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.

Лыжная подготовка.

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Имитация передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, 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.

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.

При изучении модуля «Самбо» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

- проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через значимость самбо, подвиги самбистов в период военных действий и достижения отечественной сборной команды страны на мировых пространствах спорта;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий самбо;

ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии самбо.

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.

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.

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, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

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

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

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

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, развитии 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;

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

При изучении модуля «Самбо» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами самбо, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами самбо в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в самбо, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий;

умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических и тактических действий самбо;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

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;

имитировать передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

При изучении модуля «Самбо» при окончании 1-го класса у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

понимание значения самбо как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, а также обеспечения собственной безопасности и безопасности близких;

умение преодолевать чувство страха перед выполнением сложно координационных упражнений из положения «лёжа»;

умение характеризовать позиции, технические и тактические действия, относящиеся к самбо; знание основных правил вида спорта самбо;

знание и умение правильно выполнять основные технические элементы группировки;

выполнять простейшие технические действия самбо по образцу учителя (лучшего обучающегося), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок;

умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо;

владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий самбо в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях в различное время года;

умение демонстрировать общеразвивающие и имитационные упражнения и элементарные технические действия по самбо для повышения уровня общей физической подготовленности, развития основных физических качеств и предварительной подготовки к освоению базовых технических действий самбо;

умение демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лежа.

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;

- имитировать передвижение на лыжах двухшажным переменным ходом, спуск с пологого склона и торможение падением;

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

- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

При изучении модуля «Самбо» по окончанию 2-го класса у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

- понимание значения самбо как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, а также обеспечения собственной безопасности и безопасности близких;

- умение преодолевать чувство страха перед выполнением сложно координационных упражнений из положения «лёжа»;

- умение характеризовать позиции, технические и тактические действия, относящиеся к самбо;

- знание основных правил вида спорта самбо, этических норм участника соревнований;

- знание и умение правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы страховки в различных вариантах;

- выполнять технические действия самбо по образцу учителя (лучшего обучающегося), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок;

умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо;

владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий самбо в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях в различное время года;

умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий самбо;

умение демонстрировать общеразвивающие и имитационные упражнения и элементарные технические действия по самбо для повышения уровня общей физической подготовленности, развития основных физических качеств и предварительной подготовки к освоению базовых технических действий самбо;

умение демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лежа;

знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в самбо.

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

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по 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;

имитировать передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом, спуск с пологого склона в стойке лыжника и торможение плугом;

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

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

При изучении модуля «Самбо» при окончании 3-го класса у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

понимание значения самбо как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, а также обеспечения собственной безопасности и безопасности близких;

умение преодолевать чувство страха перед выполнением сложно координационных упражнений из положения «стоя»;

умение характеризовать позиции, технические и тактические действия, относящиеся к самбо; знание основных правил вида спорта самбо, правил участия в соревнованиях по самбо в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, этических норм участника соревнований;

знание и умение правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы страховки в различных вариантах, из различных исходных положений, в любую сторону;

выполнять технические действия самбо по образцу учителя (лучшего обучающегося), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок;

умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо;

владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий самбо в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях в различное время года;

умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий самбо, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

умение демонстрировать общеразвивающие и имитационные упражнения и элементарные технические действия по самбо для повышения уровня общей физической подготовленности, развития основных физических качеств и предварительной подготовки к освоению базовых технических действий самбо;

умение демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лежа, элементы техники способов защиты и уходов от удержаний, активные и пассивные способы защиты;

участие в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов по самбо;

знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в самбо, участие в соревнованиях по самбо.

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, лыжной и плавательной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
имитировать способы плавания кролем на груди или кролем на спине
(по выбору обучающегося);
выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол,
волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
выполнять упражнения на развитие физических качеств,
демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	https://resh.edu.ru
1.2	Осанка человека	1	0	1	https://resh.edu.ru
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	19	0	19	https://resh.edu.ru
2.2	Лыжная подготовка	2	0	2	https://resh.edu.ru
2.3	Легкая атлетика	20	0	20	https://resh.edu.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	0	19	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		60			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	0	0	0	
3.2	Модуль "Самбо"	33	0	33	https://ssambo.ru

Итого по разделу	33			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	0	99	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	0	9	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	https://resh.edu.ru
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	2	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	https://resh.edu.ru
2.2	Лыжная подготовка	2	0	2	https://resh.edu.ru
2.3	Легкая атлетика	18	0	18	https://resh.edu.ru
2.4	Подвижные игры	19	0	19	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		53			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	0	0	0	
3.2	Модуль "Самбо"	34	0	34	https://ssambo.ru
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		102	0	102	

ПРОГРАММЕ				
------------------	--	--	--	--

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	https://resh.edu.ru
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	https://resh.edu.ru
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	0	18	https://resh.edu.ru
2.2	Легкая атлетика	20	0	20	https://resh.edu.ru
2.3	Лыжная подготовка	2	0	2	https://resh.edu.ru
2.4	Плавательная подготовка	2	0	2	https://resh.edu.ru
2.5	Подвижные и спортивные игры	18	0	18	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		60			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению	0	0	0	

	нормативных требований комплекса ГТО				
3.2	Модуль "Самбо"	34	0	34	https://ssambo.ru
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	0	3	https://resh.edu.ru
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	2	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	https://resh.edu.ru
1.2	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	https://resh.edu.ru
2.2	Легкая атлетика	9	0	9	https://resh.edu.ru
2.3	Лыжная подготовка	2	0	2	https://resh.edu.ru
2.4	Плавательная подготовка	2	0	2	https://resh.edu.ru
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		43			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных	16	0	16	https://resh.edu.ru

	требований комплекса ГТО				
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Что такое физическая культура. ТБ на уроках физической культуры. ГТО – что это такое? История ГТО. Бег 30м	1	0	1	https://resh.edu.ru
2.	Современные физические упражнения. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru
3.	Самбо. Общие сведения о самбо и их исторические особенности (борцовский ковер самбо, экипировка спортсмена, экипировка судьи). Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата, формирование правильной осанки, развитие координации.	1	0	1	https://ssambo.ru
4.	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru
5.	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru
6.	Самбо. Техника безопасности при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, местах общего пользования), на открытых площадках. Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата, формирование правильной осанки, развитие координации.	1	0	1	https://ssambo.ru
7.	Осанка человека. Упражнения для осанки. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru
8.	Л. атл. Чем отличается ходьба от бега	1	0	1	https://resh.edu.ru
9.	Самбо. Режим дня при занятиях самбо. Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата, формирование правильной осанки, развитие координации.	1	0	1	https://ssambo.ru
10.	Л. атл. Упражнения в передвижении с равномерной	1	0	1	https://resh.edu.ru

	скоростью				
11.	Л. атл. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1	https://resh.edu.ru
12.	Самбо. Правила личной гигиены во время занятий самбо. Акробатические элементы: упоры (присев, лёжа, стоя на коленях, лежа на бёдрах, сидя сзади).	1	0	1	https://ssambo.ru
13.	Л. атл. Упражнения в передвижении с изменением скорости. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м	1	0	1	https://resh.edu.ru
14.	Л. атл. Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1	https://resh.edu.ru
15.	Самбо. Правильное питание самбиста. Захваты: базовые положения рук (захват рукава, пояса, плеча)	1	0	1	https://ssambo.ru
16.	Л. атл. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1	https://resh.edu.ru
17.	Л. атл. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru
18.	Самбо. Акробатические элементы: упоры (присев, лёжа, стоя на коленях, лежа на бёдрах, сидя сзади). Захваты: базовые положения рук (захват рукава, пояса, плеча)	1	0	1	https://ssambo.ru
19.	Л. атл. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru
20.	Л. атл. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1	https://resh.edu.ru
21.	Самбо. Акробатические элементы: седы (на пятках, на пятках с наклоном, углом). Техника правильного захвата (двумя руками, через плечо)	1	0	1	https://ssambo.ru
22.	Л. атл. Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	1	https://resh.edu.ru
23.	Л. атл. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя	1	0	1	https://resh.edu.ru

	ногами. Подвижные игры				
24.	Самбо. Акробатические элементы: седы (на пятках, на пятках с наклоном, углом). Техника правильного захвата (двумя руками, через плечо)	1	0	1	https://ssambo.ru
25.	Л. атл. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами в прыжке в длину с места. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru
26.	Л. атл. Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	1	https://resh.edu.ru
27.	Самбо. Форма одежды для занятий самбо. Акробатические упражнения: группировки (в присев, сидя, лёжа на спине). Освобождение от захватов за руку, за одежду.	1	0	1	https://ssambo.ru
28.	Л. атл. Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	1	https://resh.edu.ru
29.	Л. атл. Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru
30.	Самбо. Акробатические упражнения: группировки (в присев, сидя, лёжа на спине). Освобождение от захватов за руку, за одежду.	1	0	1	https://ssambo.ru
31.	Л. атл. Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	1	https://resh.edu.ru
32.	Л. атл. Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	1	https://resh.edu.ru
33.	Самбо. Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо. Акробатические упражнения: группировки (в присев, сидя, лёжа на спине). Освобождение от захватов за руку, за одежду.	1	0	1	https://ssambo.ru
34.	Л. атл. Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	https://resh.edu.ru
35.	Л. атл. Пробное тестирование легкоатлетических видов с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО		0	1	https://resh.edu.ru
36.	Самбо. Акробатические упражнения: перекаты вперёд-назад, из группировки сидя – назад- вперёд, из упора присев – назад на спину – в упор присев, из упора присев –назад и боком, вправо-влево). Удержания: сбоку, сверху (простая фиксация).	1	0	1	https://ssambo.ru

37.	Л. атл. Пробное тестирование легкоатлетических видов с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО		0	1	https://resh.edu.ru
38.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Теоретические сведения: основная стойка лыжника, передвижения ступающим шагом, скользящим шагом (без палок)	1	0	1	https://resh.edu.ru
39.	Самбо. Акробатические упражнения: перекаты вперёд-назад, из группировки сидя – назад- вперёд, из упора присев – назад на спину – в упор присев, из упора присев –назад и боком, вправо-влево). Удержания: сбоку, сверху (простая фиксация).	1	0	1	https://ssambo.ru
40.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим и ступающим шагом	1	0	1	https://resh.edu.ru
41.	Считалки для подвижных игр. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru
42.	Самбо. Акробатические упражнения: перекаты вперёд-назад, из группировки сидя – назад- вперёд, из упора присев – назад на спину – в упор присев, из упора присев –назад и боком, вправо-влево). Упражнения на реакцию в парах («Кто быстрее освободится»).	1	0	1	https://ssambo.ru
43.	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru
44.	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	https://resh.edu.ru
45.	Самбо. Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке. Упражнения на реакцию в парах («Кто быстрее освободится»).	1	0	1	https://ssambo.ru
46.	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1	https://resh.edu.ru
47.	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1	https://resh.edu.ru
48.	Самбо. Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке. Подвижные игры с элементами борьбы: «Кто	1	0	1	https://ssambo.ru

	кого перетянет?» (на поясе).				
49.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	https://resh.edu.ru
50.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	https://resh.edu.ru
51.	Самбо. Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке. Подвижные игры с элементами борьбы: «Кто кого перетянет?» (на поясе).	1	0	1	https://ssambo.ru
52.	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Развитие гибкости и координации	1	0	1	https://resh.edu.ru
53.	Гимнастика. Правила поведения на уроках физической культуры. Подвижные игры на развитие ловкости	1	0	1	https://resh.edu.ru
54.	Самбо. Акробатические упражнения: мост из положения лёжа на спине. Упражнения на командное взаимодействие (эстафеты).	1	0	1	https://ssambo.ru
55.	Гимнастика. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Подвижные игры на развитие ловкости	1	0	1	https://resh.edu.ru
56.	Гимнастика. Исходные положения в физических упражнениях. Подвижные игры на развитие ловкости	1	0	1	https://resh.edu.ru
57.	Самбо. Акробатические упражнения: мост из положения лёжа на спине. Упражнения на командное взаимодействие (эстафеты).	1	0	1	https://ssambo.ru
58.	Гимнастика. Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	1	https://resh.edu.ru
59.	Гимнастика. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1	https://resh.edu.ru
60.	Самбо. Акробатические упражнения: мост из положения лёжа на спине. Упражнения на командное взаимодействие (эстафеты).	1	0	1	https://ssambo.ru
61.	Гимнастика. Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	https://resh.edu.ru
62.	Гимнастика. Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	https://resh.edu.ru
63.	Самбо. Удержание равновесия с различным положением рук. Упражнения на командное взаимодействие (эстафеты).	1	0	1	https://ssambo.ru
64.	Гимнастика. Строевые упражнения и организующие команды	1	0	1	https://resh.edu.ru

	на уроках физической культуры				
65.	Гимнастика. Способы построения и повороты стоя на месте. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru
66.	Самбо. Освоение выпадов. Освоение комбинаций движений и смены стоек. Подвижные игры с элементами самбо «Перехватчик»	1	0	1	https://ssambo.ru
67.	Гимнастика. Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	1	https://resh.edu.ru
68.	Гимнастика. Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1	https://resh.edu.ru
69.	Самбо. Освоение выпадов. Освоение комбинаций движений и смены стоек. Подвижные игры с элементами самбо «Перехватчик»	1	0	1	https://ssambo.ru
70.	Гимнастика. Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1	https://resh.edu.ru
71.	Гимнастика. Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1	https://resh.edu.ru
72.	Самбо. Техника передвижения в стойках самбиста. Подвижные игры с элементами самбо «Перехватчик»	1	0	1	https://ssambo.ru
73.	Гимнастика. Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	1	https://resh.edu.ru
74.	Гимнастика. Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	1	https://resh.edu.ru
75.	Самбо. Самбо. Техника передвижения в стойках самбиста. Подвижные игры с элементами самбо «Самбо - змейка»	1	0	1	https://ssambo.ru
76.	Гимнастика. Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	1	https://resh.edu.ru
77.	Гимнастика. Разучивание прыжков в группировке	1	0	1	https://resh.edu.ru
78.	Самбо. Развивающие эстафеты с элементами самбо «Защитник»	1	0	1	https://ssambo.ru
79.	Гимнастика. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	1	https://resh.edu.ru
80.	Гимнастика. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	1	https://resh.edu.ru
81.	Самбо. Развивающие эстафеты с элементами самбо «Защитник»	1	0	1	https://ssambo.ru

82.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1	0	1	https://resh.edu.ru
83.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	https://resh.edu.ru
84.	Самбо. Развивающие эстафеты с элементами самбо «Пронеси мяч»	1	0	1	https://ssambo.ru
85.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	https://resh.edu.ru
86.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	https://resh.edu.ru
87.	Самбо. Развивающие эстафеты с элементами самбо «Пронеси мяч»	1	0	1	https://ssambo.ru
88.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	https://resh.edu.ru
89.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	https://resh.edu.ru
90.	Самбо. Развивающие эстафеты с элементами самбо «Удержись»	1	0	1	https://ssambo.ru
91.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	https://resh.edu.ru
92.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	https://resh.edu.ru
93.	Самбо. Развивающие эстафеты с элементами самбо «Удержись»	1	0	1	https://ssambo.ru
94.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай». Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru
95.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	https://resh.edu.ru
96.	Самбо. Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата, формирование правильной осанки, развитие координации. Игры и эстафеты с элементами самбо.	1	0	1	https://ssambo.ru
97.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	https://resh.edu.ru
98.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	https://resh.edu.ru
99.	Самбо. Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата, формирование правильной осанки, развитие координации. Игры и эстафеты с элементами самбо.	1	0	1	https://ssambo.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Бег 30м	1	0	1	https://resh.edu.ru
2.	Зарождение Олимпийских игр. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru
3.	Самбо. Техника безопасности при занятиях самбо. История зарождения самбо в СССР. Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата, формирование правильной осанки, развитие координации.	1	0	1	https://ssambo.ru
4.	Современные Олимпийские игры. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru
5.	Физическое развитие. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1	https://resh.edu.ru
6.	Самбо. Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо. Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата, формирование правильной осанки, развитие координации.	1	0	1	https://ssambo.ru
7.	Физические качества Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1	https://resh.edu.ru
8.	Сила как физическое качество. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru
9.	Самбо. Основные сведения о правилах самбо. Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата, формирование правильной осанки, развитие координации.	1	0	1	https://ssambo.ru
10.	Быстрота как физическое качество. Бег на короткие дистанции	1	0	1	https://resh.edu.ru
11.	Выносливость как физическое качество. Смешанное	1	0	1	https://resh.edu.ru

	передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры				
12.	Самбо. Дневник самонаблюдения самбиста. Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувыркы и перевороты.	1	0	1	https://ssambo.ru
13.	Гибкость как физическое качество.	1	0	1	https://resh.edu.ru
14.	Развитие координации движений. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru
15.	Самбо. Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо. Приемы: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки.	1	0	1	https://ssambo.ru
16.	Развитие координации движений. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru
17.	Дневник наблюдений по физической культуре. Подвижные игры и эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru
18.	Самбо. Организация и проведение подвижных игр с элементами самбо во время занятий и активного отдыха. Приемы: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо.	1	0	1	https://ssambo.ru
19.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Имитация передвижения двухшажным попеременным ходом,	1	0	1	https://resh.edu.ru
20.	Имитация спуска с небольшого склона в основной стойке, торможения лыжными палками и падения на бок во время спуска.	1	0	1	https://resh.edu.ru
21.	Самбо. Тестирование уровня физической подготовленности в самбо. Приемы: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо.	1	0	1	https://ssambo.ru
22.	Составление комплекса утренней зарядки. Подвижные игры и эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru
23.	Л. атл. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	https://resh.edu.ru

24.	Самбо. Способы страховки падений преподавателем, партнером.	1	0	1	https://ssambo.ru
25.	Л. атл. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru
26.	Л. атл. Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	https://resh.edu.ru
27.	Самбо. Форма одежды для занятий самбо. Техничко-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.	1	0	1	https://ssambo.ru
28.	Л. атл. Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru
29.	Л. атл. Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru
30.	Самбо. Выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях, скручиванием	1	0	1	https://ssambo.ru
31.	Л. атл. Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru
32.	Л. атл. Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru
33.	Самбо. Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо. Выведение из равновесия: партнера в упоре присев толчком и рывком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	1	0	1	https://ssambo.ru
34.	Л. атл. Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	https://resh.edu.ru
35.	Л. атл. Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	https://resh.edu.ru
36.	Самбо. Выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях, скручиванием, партнера в упоре присев толчком и рывком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	1	0	1	https://ssambo.ru
37.	Л. атл. Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук	1	0	1	https://resh.edu.ru
38.	Л. атл. Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	https://resh.edu.ru

39.	Самбо. Удержания: сбоку, со стороны головы,	1	0	1	https://ssambo.ru
40.	Л. атл. Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	https://resh.edu.ru
41.	Л. атл. Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru
42.	Самбо. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом	1	0	1	https://ssambo.ru
43.	Л. атл. Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru
44.	Л. атл. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru
45.	Самбо. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом, со стороны ног.	1	0	1	https://ssambo.ru
46.	Л. атл. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru
47.	Л. атл. «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1	https://resh.edu.ru
48.	Самбо. Варианты защит от удержаний. Подвижные игры с элементами борьбы: «Кто кого перетянет?» (на поясе).	1	0	1	https://ssambo.ru
49.	Л. атл. «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1	https://resh.edu.ru
50.	Закаливание организма. Подвижные игры и эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru
51.	Самбо. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку. Подвижные игры с элементами борьбы: «Кто кого перетянет?» (на поясе).	1	0	1	https://ssambo.ru
52.	Утренняя зарядка. Подвижные игры и эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru
53.	Гимнастика. Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru
54.	Самбо. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на	1	0	1	https://ssambo.ru

	коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом. Упражнения на командное взаимодействие (эстафеты).				
55.	Гимнастика. Строевые упражнения и команды. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru
56.	Гимнастика. Строевые упражнения и команды. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru
57.	Самбо. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на коленях и руках: скручиванием, захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Упражнения на командное взаимодействие (эстафеты).	1	0	1	https://ssambo.ru
58.	Гимнастика. Прыжковые упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru
59.	Гимнастика. Прыжковые упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru
60.	Самбо. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Упражнения на командное взаимодействие (эстафеты).	1	0	1	https://ssambo.ru
61.	Гимнастика. Гимнастическая разминка. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru
62.	Гимнастика. Ходьба на гимнастической скамейке. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru
63.	Самбо. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Упражнения на командное взаимодействие (эстафеты).	1	0	1	https://ssambo.ru
64.	Гимнастика. Ходьба на гимнастической скамейке.	1	0	1	https://resh.edu.ru

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты				
65.	Гимнастика. Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	https://resh.edu.ru
66.	Самбо. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Подвижные игры с элементами самбо «Перехватчик»	1	0	1	https://ssambo.ru
67.	Гимнастика. Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	https://resh.edu.ru
68.	Гимнастика. Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	https://resh.edu.ru
69.	Самбо. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Подвижные игры с элементами самбо «Перехватчик»	1	0	1	https://ssambo.ru
70.	Гимнастика. Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	https://resh.edu.ru
71.	Гимнастика. Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	https://resh.edu.ru
72.	Самбо. Способ тактической подготовки сковывание. Подвижные игры с элементами самбо «Перехватчик»	1	0	1	https://ssambo.ru
73.	Гимнастика. Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	https://resh.edu.ru
74.	Баскетбол. Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1	https://resh.edu.ru
75.	Самбо. Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование). Подвижные игры с элементами самбо «Самбо - змейка»	1	0	1	https://ssambo.ru
76.	Баскетбол. Игры с приемами баскетбола	1	0	1	https://resh.edu.ru
77.	Баскетбол. Игры с приемами баскетбола	1	0	1	https://resh.edu.ru
78.	Самбо. Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка). Развивающие эстафеты с элементами самбо «Защитник»	1	0	1	https://ssambo.ru
79.	Баскетбол. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	https://resh.edu.ru
80.	Баскетбол. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	https://resh.edu.ru
81.	Самбо. Развивающие эстафеты с элементами самбо «Защитник». Игры-задания	1	0	1	https://ssambo.ru
82.	Баскетбол. Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	https://resh.edu.ru
83.	Баскетбол. Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	https://resh.edu.ru

84.	Самбо. Развивающие эстафеты с элементами самбо «Пронеси мяч». Игры-задания	1	0	1	https://ssambo.ru
85.	Баскетбол. Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	https://resh.edu.ru
86.	Баскетбол. Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	https://resh.edu.ru
87.	Самбо. Развивающие эстафеты с элементами самбо «Пронеси мяч». Учебные схватки на выполнение изученных упражнений	1	0	1	https://ssambo.ru
88.	Футбол. Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	https://resh.edu.ru
89.	Футбол. Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	https://resh.edu.ru
90.	Самбо. Развивающие эстафеты с элементами самбо «Удержись»	1	0	1	https://ssambo.ru
91.	Футбол. Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	https://resh.edu.ru
92.	Футбол. Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	https://resh.edu.ru
93.	Самбо. Развивающие эстафеты с элементами самбо «Удержись». Учебные схватки на выполнение изученных упражнений	1	0	1	https://ssambo.ru
94.	Футбол. Футбольный бильярд	1	0	1	https://resh.edu.ru
95.	Футбол. Футбольный бильярд	1	0	1	https://resh.edu.ru
96.	Самбо. Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата, формирование правильной осанки, развитие координации. Игры и эстафеты с элементами самбо.	1	0	1	https://ssambo.ru
97.	Футбол. Бросок ногой	1	0	1	https://resh.edu.ru
98.	Футбол. Бросок ногой	1	0	1	https://resh.edu.ru
99.	Самбо. Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата, формирование правильной осанки, развитие координации. Игры и эстафеты с элементами самбо.	1	0	1	https://ssambo.ru
100.	Футбол. Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	https://resh.edu.ru
101.	Футбол. Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	https://resh.edu.ru
102.	Самбо. Игры и эстафеты с элементами самбо. Участие в соревновательной деятельности	1	0	1	https://ssambo.ru

	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	102	
--	--	------------	----------	------------	--

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Физическая культура у древних народов. Правила ТБ на уроках. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru
2.	История появления современного спорта. Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru
3.	Самбо. Техника безопасности при занятиях самбо. Самбисты – Герои Великой Отечественной войны 1941–1945 годов. Приемы: на спину перекатом, на бок перекатом.	1	0	1	https://ssambo.ru
4.	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru
5.	Виды физических упражнений. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСГ ГТО. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru
6.	Самбо. Занятия самбо как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств. Приемы при падении вперед на руки.	1	0	1	https://ssambo.ru
7.	Л. атл. Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	https://resh.edu.ru
8.	Л. атл. Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	https://resh.edu.ru
9.	Самбо. Правила самбо. Прием падение на спину через мост	1	0	1	https://ssambo.ru
10.	Л. атл. Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	https://resh.edu.ru
11.	Л. атл. Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	https://resh.edu.ru
12.	Самбо. Правила личной гигиены во время занятий самбо. Приемы: падение на бок кувырком через плечо.	1	0	1	https://ssambo.ru

13.	Л. атл. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	https://resh.edu.ru
14.	Л. атл. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	https://resh.edu.ru
15.	Самбо. Правильное питание самбиста. Упражнения для приемов в положении лежа: удержания, переворачивания.	1	0	1	https://ssambo.ru
16.	Л. атл. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru
17.	Л. атл. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru
18.	Самбо. Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо. Упражнения для бросков: выведения из равновесия, броски захватом ноги (ног).	1	0	1	https://ssambo.ru
19.	Л. атл. Прыжок в длину с разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru
20.	Л. атл. Прыжок в длину с разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru
21.	Самбо. Выбор и подготовка места для занятий самбо. Упражнения для бросков: выведения из равновесия, броски захватом ноги (ног).	1	0	1	https://ssambo.ru
22.	Л. атл. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru
23.	Л. атл. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru
24.	Самбо. Организация и проведение подвижных игр с элементами самбо во время занятий и активного отдыха. Подножки, подсечки.	1	0	1	https://ssambo.ru
25.	Л. атл. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru
26.	Л. атл. Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	1	https://resh.edu.ru

	комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты				
27.	Самбо. Тестирование уровня физической подготовленности в самбо. Подхваты	1	0	1	https://ssambo.ru
28.	Л. атл. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru
29.	Л. атл. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru
30.	Самбо. Тестирование уровня физической подготовленности в самбо. Броски через бедро.	1	0	1	https://ssambo.ru
31.	Л. атл. Броски набивного мяча	1	0	1	https://resh.edu.ru
32.	Л. атл. Броски набивного мяча	1	0	1	https://resh.edu.ru
33.	Самбо. Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо. Броски через бедро.	1	0	1	https://ssambo.ru
34.	Л. атл. Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1	https://resh.edu.ru
35.	Л. атл. Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1	https://resh.edu.ru
36.	Самбо. Броски через спину.	1	0	1	https://ssambo.ru
37.	Дозировка физических нагрузок. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru
38.	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru
39.	Самбо. Броски через спину. Удержания: сбоку, сверху (простая фиксация).	1	0	1	https://ssambo.ru
40.	Закаливание организма под душем. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru
41.	Дыхательная и зрительная гимнастика. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru
42.	Самбо. Выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях, скручиванием. Упражнения на реакцию в парах	1	0	1	https://ssambo.ru

	(«Кто быстрее освободится»).				
43.	Имитация передвижения одновременным двухшажным ходом.	1	0	1	https://resh.edu.ru
44.	Имитация поворотов на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Имитация торможения плугом.	1	0	1	https://resh.edu.ru
45.	Самбо. Выведение из равновесия: партнера в упоре присев толчком и рывком. Упражнения на реакцию в парах («Кто быстрее освободится»).	1	0	1	https://ssambo.ru
46.	Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас.	1	0	1	https://resh.edu.ru
47.	Специальные плавательные упражнения. Имитация плавании кролем на груди.	1	0	1	https://resh.edu.ru
48.	Самбо. Выведение из равновесия: партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Подвижные игры с элементами борьбы: «Кто кого перетянет?» (на поясе).	1	0	1	https://ssambo.ru
49.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	https://resh.edu.ru
50.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	https://resh.edu.ru
51.	Самбо. Технические действия самбо в положении лежа. Подвижные игры с элементами борьбы: «Кто кого перетянет?» (на поясе).	1	0	1	https://ssambo.ru
52.	Гимнастика. Строевые команды и упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru
53.	Гимнастика. Строевые команды и упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru
54.	Самбо. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек,	1	0	1	https://ssambo.ru

	верхом, со стороны ног. Упражнения на командное взаимодействие (эстафеты).				
55.	Гимнастика. Лазанье по канату. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru
56.	Гимнастика. Лазанье по канату. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru
57.	Самбо. Варианты защит от удержаний. Упражнения на командное взаимодействие (эстафеты).	1	0	1	https://ssambo.ru
58.	Гимнастика. Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	https://resh.edu.ru
59.	Гимнастика. Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	https://resh.edu.ru
60.	Самбо. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом. Упражнения на командное взаимодействие (эстафеты).	1	0	1	https://ssambo.ru
61.	Гимнастика. Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	https://resh.edu.ru
62.	Гимнастика. Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	https://resh.edu.ru
63.	Самбо. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Упражнения на командное взаимодействие (эстафеты).	1	0	1	https://ssambo.ru
64.	Гимнастика. Прыжки через скакалку. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru
65.	Гимнастика. Прыжки через скакалку. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru
66.	Самбо. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на коленях и руках: скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в	1	0	1	https://ssambo.ru

	живот. Подвижные игры с элементами самбо «Перехватчик»				
67.	Гимнастика. Ритмическая гимнастика	1	0	1	https://resh.edu.ru
68.	Гимнастика. Ритмическая гимнастика	1	0	1	https://resh.edu.ru
69.	Самбо. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Подвижные игры с элементами самбо «Перехватчик»	1	0	1	https://ssambo.ru
70.	Гимнастика. Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	https://resh.edu.ru
71.	Гимнастика. Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	https://resh.edu.ru
72.	Самбо. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Подвижные игры с элементами самбо «Перехватчик»	1	0	1	https://ssambo.ru
73.	Гимнастика. Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	https://resh.edu.ru
74.	Гимнастика. Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	https://resh.edu.ru
75.	Самбо. Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка. Подвижные игры с элементами самбо «Самбо - змейка»	1	0	1	https://ssambo.ru
76.	Гимнастика. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru
77.	Гимнастика. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru
78.	Самбо. Развивающие эстафеты с элементами самбо «Защитник»	1	0	1	https://ssambo.ru
79.	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	https://resh.edu.ru
80.	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	https://resh.edu.ru
81.	Самбо. Развивающие эстафеты с элементами самбо «Защитник»	1	0	1	https://ssambo.ru
82.	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	https://resh.edu.ru

83.	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	https://resh.edu.ru
84.	Самбо. Развивающие эстафеты с элементами самбо «Пронеси мяч»	1	0	1	https://ssambo.ru
85.	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	https://resh.edu.ru
86.	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	https://resh.edu.ru
87.	Самбо. Развивающие эстафеты с элементами самбо «Пронеси мяч»	1	1	1	https://ssambo.ru
88.	Спортивная игра волейбол	1	0	1	https://resh.edu.ru
89.	Спортивная игра волейбол	1	0	1	https://resh.edu.ru
90.	Самбо. Развивающие эстафеты с элементами самбо «Удержись»	1	0	1	https://ssambo.ru
91.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	https://resh.edu.ru
92.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	https://resh.edu.ru
93.	Самбо. Развивающие эстафеты с элементами самбо «Удержись»	1	0	1	https://ssambo.ru
94.	Спортивная игра футбол	1	0	1	https://resh.edu.ru
95.	Спортивная игра футбол	1	0	1	https://resh.edu.ru
96.	Самбо. Игры-задания. Игры и эстафеты с элементами самбо.	1	0	1	https://ssambo.ru
97.	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	https://resh.edu.ru
98.	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	https://resh.edu.ru
99.	Самбо. Учебные схватки на выполнение изученных упражнений. Игры и эстафеты с элементами самбо.	1	0	1	https://ssambo.ru
100.	Подвижные и спортивные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru
101.	Подвижные и спортивные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru
102.	Самбо. Игры и эстафеты с элементами самбо. Участие в соревновательной деятельности по самбо.	1	0	1	https://ssambo.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Из истории развития физической культуры в России. Правила ТБ на уроках. Подвижные игры с бегом.	1	0	1	https://resh.edu.ru
2.	Из истории развития национальных видов спорта. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru
3.	Самостоятельная физическая подготовка. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru
4.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Упражнения для развития ловкости и координации	1	0	1	https://resh.edu.ru
5.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Развитие выносливости.	1	0	1	https://resh.edu.ru
6.	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Развитие выносливости.	1	0	1	https://resh.edu.ru
7.	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Развитие силовых качеств	1	0	1	https://resh.edu.ru
8.	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	https://resh.edu.ru
9.	Закаливание организма. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru
10.	Легкая атлетика. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	https://resh.edu.ru
11.	Легкая атлетика. Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru
12.	Легкая атлетика. Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru
13.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	https://resh.edu.ru
14.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега способом	1	0	1	https://resh.edu.ru

	перешагивания				
15.	Легкая атлетика. Беговые упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru
16.	Легкая атлетика. Беговые упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru
17.	Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность	1	0	1	https://resh.edu.ru
18.	Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность	1	0	1	https://resh.edu.ru
19.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1	https://resh.edu.ru
20.	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1	https://resh.edu.ru
21.	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	https://resh.edu.ru
22.	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	https://resh.edu.ru
23.	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	https://resh.edu.ru
24.	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	https://resh.edu.ru
25.	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1	https://resh.edu.ru
26.	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1	https://resh.edu.ru
27.	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1	https://resh.edu.ru
28.	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1	https://resh.edu.ru
29.	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	https://resh.edu.ru
30.	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	https://resh.edu.ru
31.	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	https://resh.edu.ru
32.	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	https://resh.edu.ru
33.	Упражнения из игры футбол	1	0	1	https://resh.edu.ru
34.	Упражнения из игры футбол	1	0	1	https://resh.edu.ru
35.	Гимнастика. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Развитие силы и гибкости	1	0	1	https://resh.edu.ru
36.	Гимнастика. Акробатическая комбинация	1	0	1	https://resh.edu.ru
37.	Гимнастика. Акробатическая комбинация	1	0	1	https://resh.edu.ru

38.	Гимнастика. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1	https://resh.edu.ru
39.	Гимнастика. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1	https://resh.edu.ru
40.	Гимнастика. Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	https://resh.edu.ru
41.	Гимнастика. Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	https://resh.edu.ru
42.	Гимнастика. Обучение опорному прыжку	1	0	1	https://resh.edu.ru
43.	Гимнастика. Обучение опорному прыжку	1	0	1	https://resh.edu.ru
44.	Гимнастика. Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	https://resh.edu.ru
45.	Гимнастика. Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	https://resh.edu.ru
46.	Гимнастика. Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	1	https://resh.edu.ru
47.	Гимнастика. Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1	https://resh.edu.ru
48.	Гимнастика. Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1	https://resh.edu.ru
49.	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Имитация передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1	https://resh.edu.ru
50.	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	https://resh.edu.ru
51.	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	0	1	https://resh.edu.ru
52.	Имитация плавания кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.	1	0	1	https://resh.edu.ru
53.	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru
54.	Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru

55.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	https://resh.edu.ru
56.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru
57.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru
58.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru
59.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru
62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru
63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru
64.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru
65.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные	1	0	1	https://resh.edu.ru

	игры				
66.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru
67.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru
68.	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1	https://resh.edu.ru
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Гимнастика

- 1 Стенка гимнастическая
- 2 Бревно гимнастическое напольное
- 3 Козел гимнастический
- 4 Конь гимнастический
- 5 Перекладина гимнастическая
- 6 Брусья гимнастические, разновысокие
- 7 Брусья гимнастические, параллельные
- 8 Мост гимнастический подкидной
- 9 Скамейка гимнастическая жесткая
- 10 Комплект навесного оборудования
- 11 Маты гимнастические
- 12 Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг, 4кг, 5кг)
- 13 Мяч малый (теннисный)
- 14 Скакалка гимнастическая
- 15 Палка гимнастическая
- 16 Обруч гимнастический
- 17 Гимнастический городок

Легкая атлетика

- 1 Планка для прыжков в высоту
- 2 Стойки для прыжков в высоту
- 3 Барьеры
4. Легкоатлетическая дорожка
5. Сектор для прыжков в длину
6. Сектор для прыжков в высоту
7. Полоса препятствий
8. Мячи для метания

Подвижные и спортивные игры

- 1 Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
- 2 Мячи баскетбольные
- 3 Сетка для переноса и хранения мячей
- 4 Жилетки игровые с номерами
- 5 Стойки волейбольные универсальные
- 6 Сетка волейбольная
- 7 Мячи волейбольные
- 8 Ворота для мини-футбола
- 9 Сетка для ворот мини-футбола
- 10 Мячи футбольные
- 11 Флажки: разметочные с опорой, стартовые
- 12 Кегли

- 13 Площадка игровая баскетбольная
14. Площадка игровая волейбольная
15. Игровое поле для футбола
16. Мячи набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий)

Самбо

1. Ковер самбо
2. Ролл мат
3. Мячи набивные 1 кг, 2 кг

Средства первой помощи

- 1 Аптечка медицинская

Технические средства обучения

1. Музыкальный центр
2. Аудиозаписи
3. Мультимедийное оборудование
4. Проектор
5. Колонки

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Матвеев А. П. Физическая культура : 1-й класс : учебник / А.П. Матвеев. - 14-е изд. , перераб. – Москва : Просвещение, 2023. – 128 с. : ил.

Матвеев А. П. Физическая культура : 2-й класс : учебник / А.П. Матвеев. - 14-е изд. , перераб. – Москва : Просвещение, 2024. – 175 с. : ил.

Матвеев А.П. Физическая культура : 3-й класс : учебник / А.П. Матвеев. - 14-е изд. , перераб. – Москва : Просвещение, 2025. – 173 с. : ил.

Лях В.И. Физическая культура 1-4 кл. ФГОС (электр.прилож.) "Просвещение" 2018

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура (базовый уровень). Реализация требований ФГОС основного общего образования: методическое пособие для учителя / А. П. Матвеев. М.: ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО», 2022. 62 с.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г

Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

