Муниципальное образование Тимашевский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 10 имени А.С. Пушкина
Муниципального образования Тимашевский район

УТВЕРЖДЕНО
Решением педагогического совета
от _____20__года, протокол №___
Председатель_____/ Л.В. Варламова/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

Уровень образования (класс): начальное общее образование, 1-4 классы

Количество часов: 1 класс (99), 2 класс (102), 3 класс (102), 4 класс (102)

Учитель начальных классов Ярковая Наталья Владимировна

Программа разработана на основе: Конструктор рабочих программ

(Единое содержание начального общего образования)

станица Медвёдовская 2023 год

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодёжной политики

Краснодарского края

Муниципальное образование Тимашевский район

МБОУ СОШ №10

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ № 10

_____

Л.В. Варламова

Приказ № 1 от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3555463)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

станица Медведовская 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

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.

На основании приказа министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 29.06.2022 № 1516 «О реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу» в 2022-2023 учебном году» школа участвует в региональном проекте «Самбо в школу», который ориентирован на приобщение школьников к изучению основ борьбы самбо, создание условий для патриотического, физического и духовно-нравственного воспитания молодого поколения. Учитывая, что содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, а также принимая во внимание, что согласно федеральной образовательной программе начального общего образования, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы, данный раздел включает модуль «Самбо».Часы на изучение модуля «Самбо» хронологически распределены по годам обучения исходя из логики проведения занятий по самбо третьим часом в ходе учебной недели. Содержание, планируемые результаты освоения данного модуля, а также тематическое планирование модуля «Самбо» представлено в данной программе на основании рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо» (авторы - Головко Е. Н., Карл Л. И.), одобренной решением регионального учебно-методического объединения системы общего образования Краснодарского края (протокол от 28 сентября 2021 г. № 5).

Учитывая сложившиеся в регионе климатические условия, а также принимая во внимание особенности материально-технической базы МБОУСОШ № 10, реализация

модулей «Лыжная подготовка» и «Плавание», входящих в раздел «Физическое совершенствование» предполагает их теоретическое освоение обучающимися в объеме 3 часов в год соответственно.

На основании приказа министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 29.06.2022 № 1516 «О реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу» в 2022-2023 учебном году», а также учитывая перспективный учебный план МБОУ СОШ №10 для обучающихся 1-4 классов,в рабочую программу по учебному предмету «Физическая культура» были внесены изменения в части количества часов, отводимых на изучения данного предмета ввиду внедрения в образовательный процесс модуля «Самбо». Таким образом, общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 337 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю (2 часа в неделю + 1 час реализации модуля «Самбо» в рамках урочной деятельности)), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю (2 часа в неделю + 1 час реализации модуля «Самбо» в рамках урочной деятельности)), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю, реализация модуля «Самбо» осуществляется в объёме 1 часа в неделю в рамках внеурочной деятельности), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю, реализация модуля «Самбо» осуществляется в объёме 1 часа в неделю в рамках внеурочной деятельности).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

История возникновения лыж, лыжный спорт в России, основы техники передвижения на лыжах, имитационные упражнения техники передвижения на лыжах, теоретические основы техник ступающего и скользящего шага.

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

Модуль «Самбо»

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта самбо. Врачебный контроль и самоконтроль.Знания о самбо. Зарождение и развитие самбо в СССР. Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии. Достижения отечественных самбистов на мировом уровне. Основные сведения о правилах самбо. Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Выседы,выпады в сторону, подножки, Встречные махи руками и ногой. Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры. Приёмы самостраховки. Упражнения для выведения из равновесия, подсечки, бросков. Удержания, переворачивания партнера, активные и пассивные защиты от переворачиваний.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Теоретическая подготовка: техники передвижения, торможения, подъёма, спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

Модуль «Самбо»

История подвижных игр и соревнований у древних народов. Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо. Самбисты – Герои Великой Отечественной войны 1941–1945 годов. Разнообразие направлений самбо и их основные характеристики: спортивное самбо (женское, мужское), боевое самбо, пляжное самбо, прикладное самбо, демо самбо. Словарь терминов и определений по самбо. Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Тестирование уровня физической подготовленности в самбо. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо. Удержание. Выседы, выпады в сторону, подножки, Встречные махи руками и ногой. Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры. Приёмы самостраховки. Упражнения для выведения из равновесия, подсечки, бросков. Удержания, переворачивания партнера, активные и пассивные защиты от переворачиваний. Подвижные игры.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными

способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

Теоретические основы передвижения одновременным двухшажным ходом, поворотов на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Теоретические основы: погружение в воду и всплывание.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.

Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжным спортом. Теоретические основы передвижения на лыжах.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плаванием. Теоретические основы плавания кролем на груди, на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, урокитеоретических основ лыжной и плавательной подготовки);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- иметь теоретические основы лыжной подготовки;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью;
- выполнять приёмы самостраховки и страховки вида спорта «Самбо».

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- иметь теоретические знания о лыжной подготовке в части передвижения на лыжах двухшажным переменным ходом, спускас пологого склона и торможения;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств;
- иметь стартовые знания о владении техникой самбо, выполнять приёмы самостраховки и страховки.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, игровой,лыжной и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- иметь теоретические знания о лыжной подготовке в части передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом, спуска и торможения плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- иметь теоретические знания о плавательной подготовке в части видов и способов плавания (кролем на груди, кролем на спине);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

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

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	4	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://resh.edu.ru
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15	1		https://resh.edu.ru
2.2	Лыжная подготовка	3			https://resh.edu.ru
2.3	Легкая атлетика	15	2		https://resh.edu.ru
2.4	Подвижные игры	20	1		https://resh.edu.ru
Итого по разделу		53			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Модуль «Самбо»	34			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	4	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://resh.edu.ru
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru
2.3	Физическая нагрузка	1			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru
2.2	Легкая атлетика	15	2		https://resh.edu.ru
2.3	Лыжная подготовка	3			https://resh.edu.ru
2.4	Плавательная подготовка	3			https://resh.edu.ru
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		51			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	2		https://resh.edu.ru
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1			https://resh.edu.ru
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://resh.edu.ru
1.2	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	1		https://resh.edu.ru
2.2	Легкая атлетика	16	2		https://resh.edu.ru
2.3	Лыжная подготовка	3			https://resh.edu.ru
2.4	Плавательная подготовка	3			https://resh.edu.ru
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		52			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	1		https://resh.edu.ru
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1.Знания о физической культуре						
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Что такое физическая культура	1				
2.	Современные физические упражнения	1				
Модуль «Самбо»						
3.	Техника безопасности и профилактика травма-тизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Врачебный контроль и самокон-троль.	1				
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности						
4.	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура						
5.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/
Модуль «Самбо»						
6.	Знания о самбо. Самбо как национальный эле-мент национальной культуры и	1				

	обеспечения без-опасной жизнедеятельности человека.					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура						
7.	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/
8.	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				
Модуль «Самбо»						
9.	Зарождение и развитие самбо в СССР. Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии.	1				
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура						
Гимнастика с основами акробатики						
10.	Правила поведения на уроках физической культуры	1				
11.	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				
Модуль «Самбо»						
12.	Основные сведения о правилах самбо	1				
Гимнастика с основами акробатики						
13.	Исходные положения в физических упражнениях	1				
14.	Учимся гимнастическим упражнениям	1				
Модуль «Самбо»						
15.	Упражнения на формирование «мышечного корсета» и	1				

	увеличения подвижности суставов					
Гимнастика с основами акробатики						
16.	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				
17.	Акробатические упражнения, основные техники	1				
Модуль «Самбо»						
18.	Игры и поединки по заданию на занятиях самбо	1				
Гимнастика с основами акробатики						
19.	**Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Контрольный зачёт.**	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/
20.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/
Модуль «Самбо»						
21.	Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком.	1				
Гимнастика с основами акробатики						
22.	Способы построения и повороты стоя на месте	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/
23.	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				
Модуль «Самбо»						
24.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Предупреждение травматизма	1				

	при выполнении приёмов самбо.					
Гимнастика с основами акробатики						
25.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Гимнастические упражнения с мячом	1				
26.	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				
Модуль «Самбо»						
27.	Выпады в сторону. Передвижение вперед с выпадами в сторону. Имитация задней подножки в одну и в другую стороны.	1				
Гимнастика с основами акробатики						
28.	Гимнастические упражнения в прыжках	1				
29.	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				
Модуль «Самбо»						
30.	Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90º к полу.	1				
Гимнастика с основами акробатики						
31.	Подъем ног из положения лежа на животе	1				
32.	Сгибание рук в положении упор лежа	1				
Модуль «Самбо»						
33.	Игры, отражающие					

	многовековые традиции боевой культуры. «Тяни в круг», «Бой петухов», «Достань камешек».					
Гимнастика с основами акробатики						
34.	Разучивание прыжков в группировке	1				
35.	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				
Модуль «Самбо»						
36.	Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры. «Перетягивание каната», «Перетягивание прыжками», «Вытолкни за круг», «Защита укрепления»	1				
Гимнастика с основами акробатики						
37.	**Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Контрольный зачёт.**	1	1			
Лыжная подготовка						
38.	Теория. Передвижение на лыжах.	1				
Модуль «Самбо»						
39.	Приёмы самостраховки. Конечное положение самостраховки.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/
Лыжная подготовка						
40.	Теория. Ступающий шаг.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/
41.	Теория. Скользящий шаг.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/
Модуль «Самбо»						

42.	Приёмы самостраховки. Конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки, самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью), самостраховки на бок перекатом из упора присев (с помощью), самостраховки на бок перекатом из полуприседа (с помощью).	1				
Легкая атлетика						
43.	Чем отличается ходьба от бега	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/
44.	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				
Модуль «Самбо»						
45.	Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.	1				
Легкая атлетика						
46.	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.	1				
47.	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				
Модуль «Самбо»						
48.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Достижения отечественных самбистов на мировом уровне.	1				
Легкая атлетика						
49.	**Упражнения в передвижении с изменением скорости. Освоение правил и техники**	1	1			

	выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Контрольный зачёт.					
50.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				
Модуль «Самбо»						
51.	Упражнения для выведения из равновесия.	1				
Легкая атлетика						
52.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				
53.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				
Модуль «Самбо»						
54.	Упражнения для выведения из равновесия. Рывок за запястье или туловище.	1				
Легкая атлетика						
55.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				
56.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				
Модуль «Самбо»						
57.	Упражнения для подсечки.	1				
Легкая атлетика						

58.	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/
59.	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/
Модуль «Самбо»						
60.	Упражнения для бросков. Движения, имитирующие собирание грибов. Подбор мелких предметов, разбросанных по ковру.	1				
Легкая атлетика						
61.	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				
62.	Обучение прыжку в длину с места в полной координации.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/
Модуль «Самбо»						
63.	Упражнения для бросков. Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.	1				
Легкая атлетика						
64.	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				
65.	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				
Модуль «Самбо»						
66.	Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью).	1				
Легкая атлетика						

67.	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				
68.	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				
Модуль «Самбо»						
69.	Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через артнера стоящего в упоре на коленях (с помощью).	1				
Легкая атлетика						
70.	**Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Контрольный зачёт.**	1	1			
Подвижные и спортивные игры						
71.	Считалки для подвижных игр	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/
Модуль «Самбо»						
72.	Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний.	1				
Подвижные и спортивные игры						
73.	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				
74.	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				
Модуль «Самбо»						
75.	Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	1				
Подвижные и спортивные игры						

76.	Обучение способам организации игровых площадок	1				
77.	Обучение способам организации игровых площадок	1				
Модуль «Самбо»						
78.	Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	1				
Подвижные и спортивные игры						
79.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				
80.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				
Модуль «Самбо»						
81.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1				
Подвижные и спортивные игры						
82.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/
83.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/
Модуль «Самбо»						
84.	Выведение партнера, стоящего	1				

	на коленях, рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком.					
Подвижные и спортивные игры						
85.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/
86.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/
Модуль «Самбо»						
87.	Выведение партнера, стоящего на одном колене, рывком, скручиванием, толчком.	1				
Подвижные и спортивные игры						
88.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/
89.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/
Модуль «Самбо»						
90.	Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) в играх-заданиях.	1				
Подвижные и спортивные игры						
91.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				
92.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				
Модуль «Самбо»						
93.	Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) в играх-заданиях.	1				

Подвижные и спортивные игры						
94.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/
95.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/
Модуль «Самбо»						
96.	Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) в играх-заданиях.	1				
Подвижные и спортивные игры						
97.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/
98.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/
Модуль «Самбо»						
99.	Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) в играх-заданиях.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	4	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1.Знания о физической культуре						
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры. История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/
2.	Зарождение Олимпийских игр	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/
Модуль «Самбо»						
3.	Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо.	1				
Раздел 1.Знания о физической культуре						
4.	Современные Олимпийские игры	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/

Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности						
5.	Физическое развитие	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/
Модуль «Самбо»						
6.	Самбисты – Герои Великой Отечественной войны 1941–1945 годов.	1				
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности						
7.	Физические качества	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/
8.	Сила как физическое качество	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/
Модуль «Самбо»						
9.	Разнообразие направлений самбо и их основные характеристики: спортивное самбо (женское, мужское), боевое самбо, пляжное самбо, прикладное самбо, демо самбо.	1				
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности						
10.	Быстрота как физическое качество	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/
11.	Выносливость как физическое качество	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/
Модуль «Самбо»						
12.	Словарь терминов и определений по самбо.	1				
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности						
13.	Гибкость как физическое качество	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/
14.	Развитие координации движений	1				

Модуль «Самбо»						
15.	Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.	1				
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности						
16.	Развитие координации движений	1				
17.	Дневник наблюдений по физической культуре	1				
Модуль «Самбо»						
18.	Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.	1				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура						
19.	Закаливание организма	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/
20.	Утренняя зарядка	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/
Модуль «Самбо»						
21.	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо. Удержание.	1				
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура						
22.	Составление комплекса утренней зарядки	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура						
Гимнастика с основами акробатики						
23.	Правила поведения на уроках гимнастики и	1				

	акробатики					
Модуль «Самбо»						
24.	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо. Выведение из равновесия.	1				
Гимнастика с основами акробатики						
25.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Строевые упражнения и команды	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/
26.	Строевые упражнения и команды	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/
Модуль «Самбо»						
27.	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо. Подножки.	1				
28.	Прыжковые упражнения	1				
Гимнастика с основами акробатики						
29.	Прыжковые упражнения	1				
Модуль «Самбо»						
30.	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо. Подсечки.	1				
Гимнастика с основами акробатики						
31.	Гимнастическая разминка	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/
32.	Ходьба на гимнастической скамейке	1				
Модуль «Самбо»						

33.	Подвижные игры. «Тяни в круг», «Бой петухов», «Достань камешек», «Перетяни за черту», «Тяни за булавы», «Борющаяся цепь», «Цепи кованы», «Перетягивание каната»	1				
Гимнастика с основами акробатики						
34.	Ходьба на гимнастической скамейке	1				
35.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/
Модуль «Самбо»						
36.	Подвижные игры. «Перетягивание прыжками», «Вытолкни за круг», «Защита укрепления», «Сильный бросок», «Каждый против каждого», «Бои на бревне».	1				
Гимнастика с основами акробатики						
37.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/
38.	Упражнения с гимнастическим мячом	1				
Модуль «Самбо»						
39.	Специально-подготовительные упражнения самбо. Конечное положение самостраховки на спину перекатом из седа, из упора	1				

	присев					
Гимнастика с основами акробатики						
40.	Упражнения с гимнастическим мячом	1				
41.	Танцевальные гимнастические движения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/
Модуль «Самбо»						
42.	Специально-подготовительные упражнения самбо. Конечное положение самостраховки на спину перекатом из седа, из упора присев	1				
Гимнастика с основами акробатики						
43.	Танцевальные гимнастические движения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/
44.	**Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Контрольный зачёт.**	1	1			
Модуль «Самбо»						
45.	Специально-подготовительные упражнения самбо. Конечное положение самостраховки на бок. Перекаты влево/вправо через лопатки.	1				

Лыжная подготовка						
46.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/
47.	Теория.Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Спуск с горы в основной стойке	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/
Модуль «Самбо»						
48.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Специально-подготовительные упражнения самбо. Конечное положение самостраховки на бок. Перекаты влево/вправо через лопатки.	1				
Лыжная подготовка						
49.	Теория. Подъем лесенкой. Спуски и подъёмы на лыжах. Торможение лыжными палками	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/
Легкая атлетика						
50.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				
Модуль «Самбо»						
51.	Упражнения для удержаний. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.	1				

Легкая атлетика						
52.	Броски мяча в неподвижную мишень	1				
53.	**Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Контрольный зачёт.**	1	1			
Модуль «Самбо»						
54.	Упражнения для удержаний. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.	1				
Легкая атлетика						
55.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				
56.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				
Модуль «Самбо»						
57.	Упражнения для выведения из равновесия. Толчок в плечо.	1				
Легкая атлетика						
58.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				
59.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				
Модуль «Самбо»						
60.	Упражнения для выведения из равновесия. Толчок в плечо.	1				

Легкая атлетика						
61.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				
62.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				
Модуль «Самбо»						
63.	Упражнения для подсечки. Подсечки по мячу.	1				
Легкая атлетика						
64.	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				
65.	Бег с поворотами и изменением направлений	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/
Модуль «Самбо»						
66.	Упражнения для бросков: подбор мелких предметов, разбросанных по ковру.	1				
Легкая атлетика						
67.	Бег с поворотами и изменением направлений	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/
68.	Сложно координированные беговые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/
Модуль «Самбо»						
69.	Упражнения для бросков: подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.	1				

Легкая атлетика						
70.	Сложно координированные беговые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/
71.	**Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Контрольный зачёт.**	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/
Модуль «Самбо»						
72.	Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо черезпартнера, стоящего в упоре на коленях (с помощью).	1				
Подвижные игры						
73.	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/
74.	Игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/
Модуль «Самбо»						
75.	Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо черезпартнера, стоящего в упоре на коленях (с помощью).	1				
Подвижные игры						
76.	Игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/
77.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/
Модуль «Самбо»						

78.	Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний.	1				
Подвижные игры						
79.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/
80.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/
Модуль «Самбо»						
81.	Техника безопасности на уроке физической культуры. Правила использования спортивного инвентаря для занятий самбо	1				
Подвижные игры						
82.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/
83.	Прием «волна» в баскетболе	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/
Модуль «Самбо»						
84.	Изучение приёмов в положении лёжа. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и	1				

	руки с упором голенью в живот.					
Подвижные игры						
85.	Прием «волна» в баскетболе	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/
86.	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/
Модуль «Самбо»						
87.	Изучение приёмов в положении лёжа. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1				
Подвижные игры						
88.	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/
89.	Гонка мячей и слалом с мячом	1				
Модуль «Самбо»						
90.	Выведение из равновесия. Выведение партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	1				
Подвижные игры						
91.	Гонка мячей и слалом с мячом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/

92.	Футбольный бильярд	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/
Модуль «Самбо»						
93.	Выведение из равновесия. Выведение партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	1				
Подвижные игры						
94.	Футбольный бильярд	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/
95.	Бросок ногой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/
Модуль «Самбо»						
96.	Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) в играхзаданиях. Поймай лягушку», «Фехтование», «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната»	1				
Подвижные игры						
97.	Бросок ногой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/
98.	**Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.**	1	1			

	Контрольный зачёт.					
Модуль «Самбо»						
99.	Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) в играхзаданиях. «Разведчики и часовые», «Наступление», «Волк во рву», «Третий лишний с сопротивлением», «Соревнование тачек», «Армрестлинг»	1				
Подвижные игры						
100.	Подвижные игры на развитие равновесия	1				
101.	Подвижные игры на развитие равновесия	1				
Модуль «Самбо»						
102.	Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) в играхзаданиях. «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалкиподсекалки», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку»	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	4	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1.Знания о физической культуре						
1	Техника безопасности на уроках физической культуры.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/

	Физическая культура у древних народов					
2	История появления современного спорта	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности						
3	Виды физических упражнений	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/
5	Дозировка физических нагрузок	1				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура						
6	Закаливание организма под душем	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/
7	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура						
Гимнастика с основами акробатики						
8	Строевые команды и упражнения	1				
9	Строевые команды и упражнения	1				
10	Лазанье по канату	1				
11	Лазанье по канату	1				
12	Передвижения по гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/
14	Передвижения по гимнастической стенке	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/
15	Передвижения по гимнастической стенке	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/
16	Техника безопасности на уроках физической культуры. Прыжки	1				

	через скакалку					
17	Прыжки через скакалку	1				
18	Ритмическая гимнастика	1				
19	Ритмическая гимнастика	1				
20	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				
21	Танцевальные упражнения из танца полька	1				
Легкая атлетика						
22	Прыжок в длину с разбега	1				
23	Прыжок в длину с разбега	1				
24	Прыжок в длину с разбега					
25	Броски набивного мяча	1				
26	Броски набивного мяча					
27	Броски набивного мяча	1				
28	Челночный бег	1				
29	Челночный бег					
30	Техника безопасности на уроках физической культуры. Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				
31	**Челночный бег 3х10м на результат – контрольный зачёт.**	1	1			
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				
33	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				
35	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				

36	Беговые упражнения с координационной сложностью. **Бег 60м на результат– контрольный зачёт.**	1	1			
Лыжная подготовка						
37	Теоретические основы передвижения одновременным двухшажным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/
38	Теория. Повороты на лыжах переступанием стоя на месте и в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/
39	Теория. Торможение плугом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/
Плавательная подготовка						
40	Правила поведения в бассейне	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/
41	Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/
42	Теоретические основы: погружение в воду и всплывание.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/
Подвижные и спортивные игры						
43	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/
44	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/
45	Спортивная игра баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/
46	Спортивная игра баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/
47	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/
48	Ведение баскетбольного мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/

	Ловля и передача мяча двумя руками					
49	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/
50	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/
51	Техника безопасности на уроках физической культуры. Спортивная игра волейбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/
52	Спортивная игра волейбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/
53	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/
54	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/
55	Спортивная игра футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/
56	Спортивная игра футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/
57	Подвижные игры с приемами футбола	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/
58	Подвижные игры с приемами футбола	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура						
59	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
61	**Освоение правил и техники**	1	1			

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м. Контрольный зачёт.					
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. **Прыжок в длину с разбега на результат – контрольный зачёт.**	1	1			
64	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				
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				

68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени ГТО	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Из истории развития физической культуры в России	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности						
3	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/
4	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура						
5	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				
6	Закаливание организма	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура						
Гимнастика с основами акробатики						
7	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				

8	Акробатическая комбинация	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/
9	Акробатическая комбинация	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/
10	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/
11	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/
12	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/
13	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/
14	Обучение опорному прыжку	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/
15	Обучение опорному прыжку	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/
16	Упражнения на гимнастической перекладине	1				
17	Техника безопасности на уроках физической культуры. Упражнения на гимнастической перекладине	1				
18	**Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре в висе стоя и лежа на результат - контрольный зачёт.**	1	1			
19	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				
20	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				
Легкая атлетика						
21	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				
22	Упражнения в прыжках в высоту с	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/

	разбега					
23	Упражнения в прыжках в высоту с разбега					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/
24	Упражнения в прыжках в высоту с разбега					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/
26	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания					
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания					
28	**Прыжок в длину с разбега на результат – контрольный зачёт.**	1	1			
29	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				
30	Беговые упражнения					
31	Беговые упражнения					
32	Техника безопасности на уроках физической культуры. Беговые упражнения	1				
33	Беговые упражнения	1				
34	Метание малого мяча на дальность					https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/
35	Метание малого мяча на дальность	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/
36	**Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м на результат – контрольный зачёт.**	1	1			
Лыжная подготовка						
37	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				
38	Теоретические основы передвижения на лыжах.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/

39	Теоретические основы передвижения на лыжах.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/
Плавательная подготовка						
40	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1				
41	Теоретические основы плавания кролем на груди.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/
42	Теоретические основы плавания кролем на спине.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/
Подвижные и спортивные игры						
43	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				
44	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				
45	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				
46	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				
47	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				
48	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				
49	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				
50	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				
51	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				
52	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				

53	Техника безопасности на уроках физической культуры. Упражнения из игры волейбол	1				
54	Упражнения из игры волейбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/
55	Упражнения из игры баскетбол	1				
56	Упражнения из игры баскетбол	1				
57	Упражнения из игры футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/
58	Упражнения из игры футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура						
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО						
59	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Бег на 1000м. Эстафеты	1				
61	**Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Контрольный зачёт.**	1	1			
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				

64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Матвеев А. П. Физическая культура. 1-4 классы.Учебник / А. П. Матвеев. — 13-е изд. — М.: Просвещение, 2023 — 103 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Матвеев А. П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1—4 классы / А. П. Матвеев. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 2021 — 127 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
методического объединения учителей
начальных классов МБОУ СОШ №10
от _____2023 г.
Руководитель МО _____/Ульянова Е.А./

СОГЛАСОВАНО
_____2023 г.
заместитель директора МБОУ СОШ №10
по методической работе
_____/Н.С. Абрамов/