

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края**

Муниципальное образование город Краснодар

МБОУ СОШ № 32

РАССМОТРЕНО
Методическим
объединением учителей
физической культуры.
Руководитель МО

Мухина М.В.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора

Волошенко Т.В..
Протокол №1
от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Недилько Т.В..
Протокол №1
от «30» 08 2023 г.
Редактировать

Протокол №1
от «30» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2692312)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

г. Краснодар 2023

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 физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного

развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 340 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю + 1 час внеурочной деятельности), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю + 1 час 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.

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.

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 физкультминуток для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте.

Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

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

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

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2		Библиотека ЦОК https://workprogram.edsoo.ru/44 https://kopilkaurokov.ru Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Режим дня школьника	1		Библиотека ЦОК https://workprogram.edsoo.ru/44 https://kopilkaurokov.ru Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Гигиена человека	1		Библиотека ЦОК https://workprogram.edsoo.ru/44 https://kopilkaurokov.ru Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1		Библиотека ЦОК https://workprogram.edsoo.ru/44 https://kopilkaurokov.ru Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		Библиотека ЦОК https://workprogram.edsoo.ru/44 https://kopilkaurokov.ru Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10		Библиотека ЦОК https://workprogram.edsoo.ru/44 https://kopilkaurokov.ru Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	16		Библиотека ЦОК https://workprogram.edsoo.ru/44 https://kopilkaurokov.ru Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные и спортивные игры	12		Библиотека ЦОК https://workprogram.edsoo.ru/44 https://kopilkaurokov.ru Поле для свободного ввода

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы Практические работы	
2.4	Самбо	33		Библиотека ЦОК https://workprogram.edsoo.ru/44 https://kopilkaurokov.ru
Итого по разделу		71		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	22		Библиотека ЦОК https://workprogram.edsoo.ru/44 https://kopilkaurokov.ru Поле для свободного ввода
Итого по разделу		22		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	00	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	8			Библиотека ЦОК https://workprogram.edsoo.ru/44 https://kopilkauroko для свободного ввода
Итого по разделу		8			

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

2.1 Самостоятельная физическая подготовка	2	Библиотека ЦОК https://workprogram.edsoo.ru/44 https://kopilkaurokov.ru
2.2 Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	2	Библиотека ЦОК https://workprogram.edsoo.ru/44 https://kopilkaurokov.ru
2.3 Самостоятельные игры и развлечения	2	Библиотека ЦОК https://workprogram.edsoo.ru/44 https://kopilkaurokov.ru
Итого по разделу	6	

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1. Оздоровительная физическая культура

1.1 Занятия по укреплению здоровья	1	Библиотека ЦОК https://workprogram.edsoo.ru/44 https://kopilkaurokov.ru Поле для свободного ввода
Итого по разделу	1	

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

2.1 Гимнастика с основами акробатики	10	Библиотека ЦОК https://workprogram.edsoo.ru/44 https://kopilkaurokov.ru Поле для свободного ввода
2.2 Легкая атлетика	16	Библиотека ЦОК https://workprogram.edsoo.ru/44 https://kopilkaurokov.ru Поле для свободного ввода
2.3 Подвижные игры	12	Библиотека ЦОК https://workprogram.edsoo.ru/44 https://kopilkaurokov.ru Поле для свободного ввода
2.4 Легкоатлетический кросс	6	Библиотека ЦОК https://workprogram.edsoo.ru/44 https://kopilkaurokov.ru
2.5 Самбо	32	Библиотека ЦОК https://workprogram.edsoo.ru/44 https://kopilkaurokov.ru
Итого по разделу	76	

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура

3.1 Национальные, региональные и этнокультурные особенности	11	Библиотека ЦОК https://workprogram.edsoo.ru/44 https://kopilkaurokov.ru
Итого по разделу	11	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 102 0 0

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	

Раздел 1. Знания о физической культуре

1.1 Знания о физической культуре	6	Библиотека ЦОК https://workprogram.edsoo.ru/44 https://kopilkaurokov.ru Поле для свободного ввода
----------------------------------	---	--

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
	Итого по разделу	6		
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2		Библиотека ЦОК https://workprogram.edsoo.ru/44 https://kopilkaurokov.ru
2.2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	2		Библиотека ЦОК https://workprogram.edsoo.ru/44 https://kopilkaurokov.ru
2.3	Самостоятельные игры и развлечения	2		Библиотека ЦОК https://workprogram.edsoo.ru/44 https://kopilkaurokov.ru
	Итого по разделу	6		
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
	Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		Библиотека ЦОК https://workprogram.edsoo.ru/44 https://kopilkaurokov.ru Поле для свободного ввода
	Итого по разделу	1		
	Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10		Библиотека ЦОК https://workprogram.edsoo.ru/44 https://kopilkaurokov.ru Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	16		Библиотека ЦОК https://workprogram.edsoo.ru/44 https://kopilkaurokov.ru Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные и спортивные игры	12		Библиотека ЦОК https://workprogram.edsoo.ru/44 https://kopilkaurokov.ru Поле для свободного ввода
2.4	Легкоатлетический кросс	6		Библиотека ЦОК https://workprogram.edsoo.ru/44 https://kopilkaurokov.ru
	Итого по разделу	44		
	Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Национальные, региональные и этнокультурные особенности	11		Библиотека ЦОК https://workprogram.edsoo.ru/44 https://kopilkaurokov.ru
	Итого по разделу	11		
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0
	4 КЛАСС			

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	6		Библиотека ЦОК https://workprogram.edsoo.ru/44https://kopilkaurokov.ru Поле для свободного ввода
Итого по разделу		6		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2		Библиотека ЦОК https://workprogram.edsoo.ru/44https://kopilkaurokov.ru Поле для свободного ввода
2.2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	2		Библиотека ЦОК https://workprogram.edsoo.ru/44https://kopilkaurokov.ru
2.3	Самостоятельные игры и развлечения	2		Библиотека ЦОК https://workprogram.edsoo.ru/44https://kopilkaurokov.ru
Итого по разделу		6		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		Библиотека ЦОК https://workprogram.edsoo.ru/44https://kopilkaurokov.ru Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10		Библиотека ЦОК https://workprogram.edsoo.ru/44https://kopilkaurokov.ru Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	16		Библиотека ЦОК https://workprogram.edsoo.ru/44https://kopilkaurokov.ru Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные и спортивные игры	12		Библиотека ЦОК https://workprogram.edsoo.ru/44https://kopilkaurokov.ru Поле для свободного ввода
2.4	Легкоатлетический кросс	6		Библиотека ЦОК https://workprogram.edsoo.ru/44https://kopilkaurokov.ru
Итого по разделу		44		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Национальные, региональные и этнокультурные особенности	11		Библиотека ЦОК https://workprogram.edsoo.ru/44https://kopilkaurokov.ru

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	Итого по разделу	11			
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по Т.Б. во время занятий легкой атлетикой. Бег 30 метров с высокого старта.	1				Поле для свободного ввода
2	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов	1				Поле для свободного ввода
3	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».	1				Поле для свободного ввода
4	Ходьба на носках, пятках. Обычный бег.Бег с ускорением. Бег 30м. подвижная игра «Зайцы в огороде».	1				Поле для свободного ввода
5	Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номера».	1				Поле для свободного ввода
6	Челночный бег 3*10 метров. Беговые упражнения на развитие скоростных качеств.	1				Поле для свободного ввода
7	Челночный бег 3*10 метров. Беговые упражнения на развитие скоростных	1				Поле для свободного ввода

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
	качеств.		Практические работы		
8	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры».	1			Поле для свободного ввода
9	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	1			Поле для свободного ввода
10	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч».	1			Поле для свободного ввода
11	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1			Поле для свободного ввода
12	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1			Поле для свободного ввода
13	Прыжок в длину с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты	1			Поле для свободного ввода
14	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты	1			Поле для свободного ввода
15	Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт»	1			Поле для свободного ввода

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
16	Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. игра «Метко в цель»	1			Поле для свободного ввода
17	Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1			Поле для свободного ввода
18	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	1			Поле для свободного ввода
19	Длительный бег до 1.5 минут. Упражнение на восстановление дыхания. Игра на внимание « Светофор»	1			Поле для свободного ввода
20	Длительный бег до 1.5 минут. Упражнение на восстановление дыхания. Игра на внимание « Светофор»	1			Поле для свободного ввода
21	Длительный бег до 2 минут. Упражнение на восстановление дыхания. Игра на внимание « Светофор»	1			Поле для свободного ввода
22	Длительный бег до 2 минут. Упражнение на восстановление дыхания. Игра на внимание « Светофор»	1			Поле для свободного ввода
23	Длительный бег до 3 минут. Упражнение на восстановление дыхания. Игра на внимание « Светофор»	1			Поле для свободного ввода
24	Длительный бег до 3 минут. Упражнение на восстановление дыхания. Игра	1			Поле для свободного ввода

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
	на внимание « Светофор»		Практические работы		
25	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры» .	1			Поле для свободного ввода
26	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	1			Поле для свободного ввода
27	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	1			Поле для свободного ввода
28	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».	1			Поле для свободного ввода
29	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».	1			Поле для свободного ввода
30	Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленяхИгра «Лисы и куры».	1			Поле для свободного ввода
31	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	1			Поле для свободного ввода

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
32	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	1			Поле для свободного ввода
33	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание 25рез мячи. Игра «Змейка».	1			Поле для свободного ввода
34	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	1			Поле для свободного ввода
35	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	1			Поле для свободного ввода
36	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	1			Поле для свободного ввода
37	Лазание по гимнастической стенке.Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.. Игра «Ниточка и иголочка».	1			Поле для свободного ввода
38	Лазание по гимнастической стенке.Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.. Игра «Ниточка и иголочка».	1			Поле для свободного ввода
39	Лазание по гимнастической стенке.Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.. Игра «Ниточка и иголочка».	1			Поле для свободного ввода

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
40	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	1			Поле для свободного ввода
41	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	1			Поле для свободного ввода
42	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	1			Поле для свободного ввода
43	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».	1			Поле для свободного ввода
44	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй-мяч не теряй».	1			Поле для свободного ввода
45	Ведение мяча по прямой, змейкой шагом. Игра « Передал садись».	1			Поле для свободного ввода
46	Ведение мяча по прямой, змейкой бегом. Игра « Самый ловкий».	1			Поле для свободного ввода
47	Инструктаж по ТБ . Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».	1			Поле для свободного ввода
48	Ловля мяча в движении, различными способами П/игра « Выбивной»	1			Поле для свободного ввода

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
49	Ловля мяча в парах на месте, различными способами. П/игра « Охотники и утки»	1			Поле для свободного ввода
50	Передача мяча в парах стоя на месте различными способами. Развитие скоростных способностей	1			Поле для свободного ввода
51	Инструктаж по ТБ .Профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо.	1			Поле для свободного ввода
52	Организация места для занятий. Понятие о спортивной форме, утомлений и переутомлений.	1			Поле для свободного ввода
53	Зарождение Самбо в России. Национальные виды борьбы и их значение для развития самбо.	1			Поле для свободного ввода
54	Понятие о технике Самбо. Основные положения самбиста: стойка, положение лежа.	1			Поле для свободного ввода
55	Захваты: одноименные ,разноименные, атакующие, блокирующие.	1			Поле для свободного ввода
56	Передвижения самбиста. Игровые задания с элементами самбо.	1			Поле для свободного ввода
57	Технические действия в самбо. Игровые задания с элементами самбо.	1			Поле для свободного ввода

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
58	Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приемы самостраховки: на спину перекатом, набок перекатом.	1			Поле для свободного ввода
59	Приемы самостраховки: при падении вперед наруки, при падении на спину через мост.	1			Поле для свободного ввода
60	Прием самостраховки на бок кувырком.	1			Поле для свободного ввода
61	Упражнения для бросков.	1			Поле для свободного ввода
62	Удержания , выведения из равновесия.	1			Поле для свободного ввода
63	Подножки, подсечки.	1			Поле для свободного ввода
64	Броски захватом ног.	1			Поле для свободного ввода
65	Упражнения для тактики. Игровые задания с элементами самбо.	1			Поле для свободного ввода
66	Изучения приема в положении лежа.	1			Поле для свободного ввода
67	Удержания : сбоку, со стороны головы.	1			Поле для свободного ввода

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
68	Удержания : поперек, верхом.	1			Поле для свободного ввода
69	Варианты уходов от удержаний.	1			Поле для свободного ввода
70	Учебная схватка на выполнение изученных удержаний.	1			Поле для свободного ввода
71	Переворачивания партнера, стоящего в опоре на руках и коленях: захватом рук сбоку.	1			Поле для свободного ввода
72	Игровое задание с элементами самбо. « Крепость».	1			Поле для свободного ввода
73	Переворачивания партнера стоящего в упоре на руках и коленях: рычагом, скручиванием захватом руки и ноги(снаружи, изнутри).	1			Поле для свободного ввода
74	Игровое задание с элементами самбо « Футбол с подсечкрь».	1			Поле для свободного ввода
75	Игровое задание с элементами самбо « Увернись от захвата».	1			Поле для свободного ввода
76	Активные и пассивные защиты от переворачиваний.	1			Поле для свободного ввода
77	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1			Поле для свободного ввода
78	Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком	1			Поле для свободного ввода

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
	скручиванием.				
79	Выведение из равновесия: партнера в приседе толчком.	1			Поле для свободного ввода
80	Выведение из равновесия партнера стоящего на одном колене рывком скручиванием, толчком.	1			Поле для свободного ввода
81	Учебная страховка на выполнение изученных выведений из равновесия.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
82	Игра -задание с элементами самбо.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
83	Игра -задание с элементами самбо.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
84	Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «К своим флажкам».	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
85	Подвижные игрв « Два мороза» , «Пятнашки».	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
86	Подвижные игры «прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде».	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
87	Подвижные игры «Лисы и куры», «Кто быстрее».	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
88	Подвижные игры « Точный расчет», «Метко в цель».	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
89	Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Самый меткий».	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
90	Подвижные игры « Группировка», « Вороны и воробы».	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
91	Подвижные игры «Ноги на весу», « Мышеловка».	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
92	Длительный бег до 1.минут.ы Упражнение на восстановление дыхания.Подвижная игра “ Угадай кто”.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
93	Длительный бег до 1.5минут. Упражнение на восстановление дыхания. Подвижная игра “ Стой”	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
94	Длительный бег до 1.5минут. Упражнение на восстановление дыхания. Подвижная игра “ Птицы в клетке.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
95	Длительный бег до 1.5минут. Упражнение на восстановление дыхания.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
96	Длительный бег до 2минут. Упражнение на восстановление дыхания. Подвижная игра “ Заяц без логова”	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
97	Длительный бег до 2 минут. Упражнение на восстановление дыхания. Игра на внимание “ Хитрая лиса”.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
98	Длительный бег до 3 минут. Упражнение на восстановление дыхания. Игра	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	на внимание « Светофор»				alog/teacher/
99	Длительный бег до 3 минут. Упражнение на восстановление дыхания. Игра на внимание « Зайцы в огороде»	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Инструктаж по ТБ. Построение в шеренгу и колонну по одному. Бег 30 метров с высокого старта.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
5	Метание мяча на дальность полета. Игры на внимание.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
6	Самбо организация места для занятий. Понятие о спортивной форме, утомление и переутомлении.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
7	Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча на дальности полета.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	Игра “Кто дальше бросит? “				alog/teacher/
8	Повороты направо, налево, переступанием. Бег 30 м. с высокого старта	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
9	Зарождение Самбо в России. Национальные виды борьбы и их значение для развития самбо.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
10	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры».	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
11	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
12	Понятие о технике Самбо. Основные положения самбиста: стойка, положение лёжа.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
13	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч».	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
14	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
15	Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
16	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
17	Прыжок в длину с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
18	Передвижения самбиста. Игровые задания с элементами самбо.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
19	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
20	Челночный бег 3*10 метров, игра «Точный расчёт»	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
21	Тактические действия в самбо. Игровые задания с элементами самбо.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
22	Челночный бег 3*10 метров, Спортивные игры.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
23	Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
24	Специально-подготовительные упражнения Самбо.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
25	Беговые упражнения на развитие координационных качеств. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
26	Длительный бег до 1.5 минут. Упражнение на восстановление дыхания. Игра на внимание « Светофор»	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
27	Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом.Самбо.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
28	Длительный бег до 1.5 минут. Упражнение на восстановление дыхания.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	Игра на внимание « Светофор»				alog/teacher/
29	Длительный бег до 2 минут. Упражнение на восстановление дыхания. Игра на внимание « Светофор»	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
30	Приёмы самостраховки: при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
31	Длительный бег до 2 минут. Упражнение на восстановление дыхания. Игра на внимание « Светофор»	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
32	Длительный бег до 3 минут. Упражнение на восстановление дыхания. Игра на внимание « Светофор»	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
33	Приём самостраховки на бок кувырком.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
34	Длительный бег до 3 минут. Упражнение на восстановление дыхания. Игра на внимание « Светофор»	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
35	Инструктаж по ТБ Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры» .	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
36	Самбо упражнения для бросков.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
37	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
38	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
39	Самбо удержания, выведения из равновесия.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
40	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
41	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
42	Подножки, подсечки.Самбо.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
43	Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях .Игра «Лисы и куры».	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
44	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
45	Броски захватом ног.Самбо.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
46	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
47	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
48	Удержания: сбоку, со стороны головы. Самбо.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
49	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
50	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
51	Удержания: поперёк, верхом.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
52	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
53	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.. Игра «Ниточка и иголочка».	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
54	Самбо изучение приёмов лёжа.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
55	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.. Игра «Ниточка и иголочка».	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
56	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.. Игра «Ниточка и иголочка».	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
57	Самбо варианты уходов от удержаний.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
58	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
59	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	и иголочка».\				alog/teacher/
60	Учебная схватка на выполнение изученных удержаний самбо.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
61	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
62	Инструктаж по ТБ Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
63	Самбо переворачивания партнёра, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом руки сбоку.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
64	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй-мяч не теряй».	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
65	Ведение мяча по прямой, змейкой шагом. Игра « Передал садись».	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
66	Самбо переворачивания партнёра, стоящего в упоре на руках и коленях: рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
67	Ловля мяча в движении, различными способами П/игра« Выбивной»	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
68	Ловля мяча в парах на месте, различными способами. П/игра « Охотники и утки»	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
69	Игровое задание с элементами самбо “Крепость”.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
70	Передача мяча в парах стоя на месте различными способами. Развитие скоростных способностей	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
71	Передача мяча в тройках, четверках. Развитие гибкости.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
72	Игровое задание с элементами самбо “Футбол с подсечкой”.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
73	Игра в мини-баскетбол. Инструктаж по технике безопасности при спортивных играх	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
74	Правила безопасности во время занятий. Подвижная игра “ Зайцы в огороде”.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
75	Игровое задание с элементами самбо “Увернись от захвата”.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
76	Подвижные игры “Лисы и куры”, “ Кто Быстрее”.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
77	Подвижные игры “Точный расчёт”, “ Метко в цель”.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
78	Активные и пассивные защиты от переворачиваний.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
79	Подвижные игры “Кто дальше бросит”, “ Мышеловка”.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
80	Подвижные игры “ Мазай и зайцы”, “Самый меткий”.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
81	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний самбо.	1			alog/teacher/ http://school- collection.edu.ru/cat
82	Подвижные игры “Вороны и воробы”, “Два мороза”.	1			alog/teacher/ http://school- collection.edu.ru/cat
83	Подвижные игры “У кого меньше мячей”, “Школа мяча”.	1			alog/teacher/ http://school- collection.edu.ru/cat
84	Выведение из равновесия: партнёра стоящего на коленях рывком скручиванием самбо.	1			alog/teacher http://school- collection.edu.ru/cat
85	Подвижные игры “Мяч в корзину”, ”Попади в обруч”.	1			alog/teacher http://school- collection.edu.ru/cat
86	Длительный бег до 1 минуты Упражнение на восстановление дыхания. Подвижная игра “ Угадай кто”.	1			alog/teacher http://school- collection.edu.ru/cat
87	Выведение из равновесия: партнёра стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. 6Равномерный, медленный бег без учёта времени.6.2	1			alog/teacher http://school- collection.edu.ru/cat
88	Длительный бег до 1.5минут. Упражнение на восстановление дыхания. Подвижная игра “ Птицы в клетке.	1			alog/teacher http://school- collection.edu.ru/cat
89	Длительный бег до 1.5минут. Упражнение на восстановление дыхания.	1			alog/teacher http://school- collection.edu.ru/cat
90	Самбо учебная схватка на выполнение изученных выведений из равновесия.	1			alog/teacher http://school- collection.edu.ru/cat

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
91	Длительный бег до 2 минут. Упражнение на восстановление дыхания. Подвижная игра “ Заяц без логова”	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
92	Длительный бег до 2 минут. Упражнение на восстановление дыхания. Игра на внимание “ Хитрая лиса”.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
93	Самбо учебная схватка на выполнение изученных выведений из равновесия.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
94	Длительный бег до 3 минут. Упражнение на восстановление дыхания. Игра на внимание « Зайцы в огороде».	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
95	Равномерный, медленный бег без учёта времени.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
96	Игра-задания с элементами самбо. 68.1 Бег по слабопересечённой местности.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
97	Бег по слабопересечённой местности.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
98	Бег в равномерном темпе до 1000 метров. 69.1 Игра-задания с элементами самбо.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
99	Игра-задания с элементами самбо.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
100	Круговая тренировка. Комплекс дыхательных упражнений. 69.3 Круговая тренировка. Комплекс дыхательных упражнений.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
101	Круговая тренировка. Комплекс дыхательных упражнений.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
102	Игра-задания с элементами самбо.	1			alog/teacher http://school- collection.edu.ru/cat alog/teacher
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	ВФСК «ГТО» Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1			http://school- collection.edu.ru/cat alog/teacher
2	Быстрая ходьба с изменением частоты и длины шага. Ходьба по разметкам.	1			http://school- collection.edu.ru/cat alog/teacher
3	Гладкий бег в чередовании с ходьбой, с препятствий (мячи, палки и т. п.), по размеченным беговым дорожкам; с изменением длины и частоты шагов.	1			http://school- collection.edu.ru/cat alog/teacher
4	ВФСК «ГТО» Бег 60м на результат Челночный бег 3х10м на результат	1			http://school- collection.edu.ru/cat alog/teacher
5	Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание	1			http://school- collection.edu.ru/cat alog/teacher
6	Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой с разбега через длинную неподвижную и качающуюся скакалку. ВФСК «ГТО» Прыжок в длину с места на результат	1			http://school- collection.edu.ru/cat alog/teacher

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
7	ВФСК «ГТО» Прыжок в длину с разбега на результат	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
8	Метание малого мяча с места из и.п. положения, стоя лицом в направлении метания в цель (1х1 м) с расстояния до 6 м.; на заданное расстояние; на дальность.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
9	ВФСК «ГТО» Метание мяча весом 150 г на результат	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
10	Основные стойки (высокие, средние, низкие). Подвижные игры: «Зоркий глаз»	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher ввода1
11	Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой от плеча, двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита).	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
12	Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
13	Техники передвижений (перемещения приставными шагами; противходом в средней и низкой стойке). Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонки баскетбольных мячей».	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
14	Броски, ловля мяча, передача партнеру. Подвижные игры «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне»	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
15	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте Подвижные игры: «Выстрел в небо», «Мяч среднему»	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
16	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
17	Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
18	Организация и проведение подвижных игр в спортивных залах	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
19	История развития физической культуры и первых соревнований	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
20	Стойки и перемещения; подача мяча; приём и передача мяча	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
21	Стойки и перемещения; подача мяча; приём и передача мяча	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
22	Приём мяча снизу двумя руками Подвижные игры: «Игра, играй, мяч не теряй!», «Свеча», «Снайперы»	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
23	Приём мяча снизу двумя руками Подвижные игры: «Игра, играй, мяч не теряй!», «Свеча», «Снайперы»	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
24	Подвижные игры: «Круговая лапта»	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
25	Подвижные игры: «Полёт мяча», «Быстрые передачи»	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
26	Бег по кругу, по кругу разного диаметра, разного диаметра и «змейкой». Бег в гору и с горы (склон пологий – до 6–8°).	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
27	Ходьба и бег по слабопересеченной местности (менее 10 % преград) с преодолением узких (100-120 см, горизонтальных и низких (50 см)	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	вертикальных препятствий.				alog/teacher в
28	Преодоление малых препятствий прыжком «наступая», «переступая», «в шаге», в шаге «многоскоками»; препятствий среднего размера (h = 0,8–1,0 м)	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
29	Ходьба в чередовании с бегом по слабопересеченной местности (кросс) 1400 м – 1600 м.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
30	ВФСК «ГТО» Бег 1000 м на результат Подвижные игры: ««Штандр», «Смена мест»	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
31	ВФСК «ГТО» Кроссовый бег по пересеченной местности 2000 м на результат Подвижные игры: «Северный и южный ветер»	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
32	Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
33	ВФСК «ГТО» Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
34	Размыкание в шеренге и колонне на месте; построение к круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге, ходьба в ногу.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
35	Упражнения на развитие гибкости силы	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
36	Упоры: присев, лежа, стоя на коленях. Седы: на пятках, углом Группировка: в приседе, сидя и лежа на спине.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
37	Кувырки вперёд и назад Гимнастический мост из положения лежа на спине.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
38	Вис согнувшись, вис углом, вис прогнувшись, вис на согнутых руках и ногах, вис на одной, вис на согнутых ногах.	1			alog/teacher http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
39	Лазание по канату в два и три приема.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
40	Прыжок с разбега через гимнастического козла в ширину(высота 80-100см) способом «ноги врозь»	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
41	Передвижения и повороты на гимнастическом бревне (низком): обычным и приставными шагами, с поворотами	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
42	Прыжки со скакалкой. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
43	Гибание и разгибание рук в упоре в висе стоя и лежа на результат Подвижные игры: «Автомобили», «Водяной»	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
44	Удары по неподвижному и катящемуся мячу (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема)	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
45	Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) Подвижные игры: «Лиса и куры»	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
46	Ведение мяча (средней и внешней частью подъема); обманные движения Подвижные игры: «Зайцы в огороде», «Точный расчет»	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
47	Отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места).Подвижные игры: Коршун и цыплята», «Салки»	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
48	Выполнение ударов на точность в ворота. Подвижные игры: «Мяч ловцу»,	1			http://school-

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	«Два мороза»				collection.edu.ru/catalog/teacher
49	Игра в футбол по упрощенным правилам.Подвижные игры: «Финты корпусом», «Чехарда»	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
50	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
51	Составление режима дня. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
52	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
53	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
54	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
55	Специальные передвижения без мяча Подвижные игры: «Передача мячей в колоннах»	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
56	Ведение мяча.Подвижные игры: «Борьба за мяч»	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
57	Ловля и передача мяча Подвижные игры: «Салки в парах»	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
58	Подвижные игры: «Укрыть мяч», «Прорвись в зону»	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
59	Подвижные игры: «Укрыть мяч», «Прорвись в зону»	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
60	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
61	Старт из различных исходных положений. Подвижные игры: «Вызов номеров»	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
62	Прыжки в высоту с места и с небольшого разбега; через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Прыжки в высоту с прямого, бокового и разбега по дуге.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
63	Многоскоки (многоразовые) с поворотами; стоя лицом; боком к месту приземления; по разметкам	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
64	ВФСК «ГТО» Прыжок в длину с разбега на результат руками	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
65	Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в цель (1х1 м) с расстояния до 6 м	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
66	Броски: из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх и на дальность. Подвижная игра «Круговая охота»	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
67	Подвижная игра «Пингвины с мячом»; «Зайцы в огороде»;	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
68	Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно с места. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега(5-7 шагов).	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Всего	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
			Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
2	Быстрая ходьба с изменением частоты и длины шага. Ходьба по разметкам	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
3	Гладкий бег в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.), по размеченным беговым дорожкам; с изменением длины и частоты шагов.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
4	ВФСК «ГТО» Бег 60м на результат. Челночный бег 3х10м на результат	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
5	Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
6	. Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой с разбега через длинную неподвижную и качающуюся скакалку. ВФСК «ГТО». Прыжок в длину с места на результат	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
7	ВФСК «ГТО» Прыжок в длину с разбега на результат	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
8	Метание малого мяча с места из и.п. положения, стоя лицом в направлении метания в цель (1х1 м) с расстояния до 6 м.; на заданное расстояние; на дальность.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
9	ВФСК «ГТО» Метание мяча весом 150 г на результат	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
10	Основные стойки (высокие, средние, низкие). Подвижные игры: «Зоркий глаз»	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher

№ п/п	Тема урока	Всего	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
			Контрольные работы	Практические работы		
11	. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой от плеча, двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита).	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
12	Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
13	Техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонки баскетбольных мячей».	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
14	Броски, ловля мяча, передача партнеру. Подвижные игры «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне»	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
15	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте Подвижные игры: «Выстрел в небо», «Мяч среднему»	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
16	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
17	. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
18	Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
19	ВФСК «ГТО» Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
20	Стойки и перемещения; подача мяча; приём и передача мяча	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
21	Передачи мяча сверху двумя руками	1				http://school-

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	Подвижные игры: «Точная подача», «Мяч – ловцу»				collection.edu.ru/catalog/teacher
22	Прием мяча снизу двумя руками Подвижные игры: «Игра, играй, мяч не теряй!», «Свеча», «Снайперы»	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
23	Подбрасывание мяча Подвижные игры: «Полёт мяча»	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
24	Подвижные игры: «Круговая лапта»	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
25	Подвижные игры: «Полёт мяча», «Быстрые передачи»	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
26	Бег по кругу, по кругу разного диаметра, разного диаметра и «змейкой». Бег в гору и с горы (склон пологий – до 6–8°).	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
27	Ходьба и бег по слабопересеченной местности (менее 10 % преград) с преодолением узких (100-120 см, горизонтальных и низких (50 см) вертикальных препятствий.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
28	Преодоление малых препятствий прыжком «наступая», «переступая», «в шаге», в шаге «многоскоками»; препятствий среднего размера (h = 0,8–1,0 м)	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
29	Ходьба в чередовании с бегом по слабопересеченной местности (кросс) 1400 м – 1600 м.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
30	. ВФСК «ГТО» Бег 1000 м на результат Подвижные игры: ««Штандр», «Смена мест»	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
31	ВФСК «ГТО» Кроссовый бег по пересеченной местности 2000 м на результат	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
	Подвижные игры: «Северный и южный ветер»				
32	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
33	Регулирование физической нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
34	Размыкание в шеренге и колонне на месте; построение к круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге, ходьба в ногу.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
35	Упражнения на развитие гибкости силы	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
36	Упоры: присев, лежа, стоя на коленях. Седы: на пятках, углом Группировка: в приседе, сидя и лежа на спине.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
37	Кувырки вперёд и назад Гимнастический мост из положения лежа на спине.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
38	Вис согнувшись, вис углом, вис прогнувшись, вис на согнутых руках и ногах, вис на одной, вис на согнутых ногах.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
39	Лазание по канату в два и три приема.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
40	Прыжок с разбега через гимнастического козла в ширину(высота 80-100см) способом «ноги врозь»	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
41	Передвижения и повороты на гимнастическом бревне (низком): с перешагиваем через предметы (мячи, кегли, кубики, палки и т. п.)	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
42	Прыжки со скакалкой. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
43	Гибание и разгибание рук в упоре в висе стоя и лежа на результат Подвижные игры: «Автомобили», «Водяной»	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
44	Удары по неподвижному и катящемуся мячу (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема)	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
45	Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) Подвижные игры: «Лиса и куры»	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
46	Ведение мяча (средней и внешней частью подъема); обманные движения Подвижные игры: «Зайцы в огороде», «Точный расчет»	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
47	Отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Подвижные игры: Коршун и цыплята», «Салки»	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
48	Выполнение ударов на точность в ворота. Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Два мороза»	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
49	Игра в футбол по упрощенным правилам. Подвижные игры: «Финты корпусом», «Чехарда»	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
50	Составление режима дня. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
51	Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
52	Организация и проведение подвижных игр в спортивных залах	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
53	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости	1			alog/teacher http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
54	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
55	Специальные передвижения без мяча Подвижные игры: «Передача мячей в колоннах»	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
56	Ведение мяча Подвижные игры: «Борьба за мяч»	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
57	Ловля и передача мяча Подвижные игры: «Салки в парах»	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
58	Подвижные игры: «Укрыть мяч», «Прорвись в зону»	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
59	Подвижные игры: «Укрыть мяч», «Прорвись в зону»	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
60	История развития физической культуры и первых соревнований	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
61	Старт из различных исходных положений. Подвижные игры: «Вызов номеров»	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
62	Прыжки в высоту с места и с небольшого разбега; через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Прыжки в высоту с прямого, бокового и разбега по дуге.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
63	Многоскоки (многоразовые) с поворотами; стоя лицом; боком к месту приземления; по разметкам.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
64	ЗФСК «ГТО» Прыжок в длину с разбега на результат	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
65	Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в цель (1х1 м) с расстояния до 6 м.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
66	Броски: из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх и на дальность. Подвижная игра «Круговая охота»	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
67	Подвижная игра «Пингвины с мячом»; «Зайцы в огороде»;	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
68	Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно с места. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега(5-7 шагов).	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Учебники;

Физическая культура;

Физическая культура;

1-4 класс/Лях В.И.;

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

2. Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

3. Примерные программы по физической культуре ФГОС.

4. Железняк Ю.Д. спортивные и подвижные игры. М., «ФиС», 1984г.

5. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. М., «Вако» 2004.

6. Левченко А.Н. Игры, которых не было. М., «Педагогическое сообщество России», 2007г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. РЭШ

2. www.gto.ru (сайтГТО)

3. <http://ru.sport-wiki.org/> (Виды спорта)

4. Сайт министерства спорта Свердловской области email: minsportso@egov66.ru

5. nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

6. «Современные педагогические технологии на уроке физкультуры»

Ведущий Петрова Татьяна Владимировна Доцент МГПУ, научный сотрудник института содержания методов обучения (ИСМО РАО).

Источник: <https://rosuchebnik.ru/material/sovremennye-pedagogicheskie-tehnologii-na-uroke-fizkultury/>

7. «Особенности организации проектной деятельности по предмету физическая культура с

использованием УМК издательства «Просвещение»» Ведущий вебинара: Рычева Ольга

Александровна, методист Центра художественно-эстетического и физического образования издательства «Просвещение» Источник: <https://my.webinar.ru/record/4536>

