

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ

РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики

Краснодарского края

МО Северский район

СОШ №51

РАССМОТРЕНО

руководитель МО
МБОУ СОШ № 51

Самгурова И.А.
Протокол № 1 от «29»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР МБОУ СОШ №
51

Варченко М.П.
Протокол № 1 от «29»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ
№ 51

Варченко М.П.
приказ № 468 от «30»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1256234)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

пгт Черноморский 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 физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

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

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 – 337 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), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Самбо

Приемы самообороны. Упражнения для бросков. Упражнения для тактики. Удержания. Учебные схватки. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинированные переворачивания. Выведение из равновесия. Игры-задания.

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 физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Самбо

Приемы самостраховки. Упражнения для бросков. Упражнения для тактики. Удержания. Учебные схватки. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинированные переворачивания. Выведение из равновесия. Игры-задания

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 физкультурминутки 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 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;
- 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;
- 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 противходом 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;
- 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;
- 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	1	0	0	Материалы РЭШ - resh.edu.ru/subject/9/3Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	Материалы РЭШПоле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1	0	0	Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	13			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	0			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	20			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			Поле для свободного ввода
2.5	Самбо	33			
Итого по разделу		85			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	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			Материалы РЭШПоле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	6			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		6			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	0			Поле для свободного ввода

2.3	Легкая атлетика	14			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	19			Поле для свободного ввода
2.5	Самбо	34			
Итого по разделу		81			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Материалы РЭШ
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	0			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	0			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
2.6	Кроссовая подготовка	8			
Итого по разделу		50			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		10			
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	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	6			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	12			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	0			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	0			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	24			Поле для свободного ввода
2.6	Кроссовая подготовка	10			
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		10			
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	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов самбо. Правила поведения в спортивном зале.	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Осанка человека. Упражнения для осанки. Обычный бег. Бег с	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/

	ускорением. Развитие скоростных качеств.					
5	История лёгкой атлетики. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
6	История развития самбо. Общая физическая подготовка.	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
7	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
8	Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Обучение равномерному бегу с разной скоростью передвижения.	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
9	Система упражнений самбо. Термины самбо.	1	0	1		Поле для свободного ввода1
10	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
11	История древних Олимпийских игр. Характеристика основных	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/

	понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки).					
12	Правила борьбы самбо, ритуалы. Запрещенные технические действия. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
13	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
14	Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
15	Выполнение строевых команд. Повороты на месте. Построение в колонну по одному. Размыкание в колоннах по направляющим. Общая физическая подготовка.	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
16	Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
17	Челночный бег. Бег в равномерном темпе. Техника безопасности на уроках.	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
18	Разминка самбиста. Разминка в	1	0	1		Материалы РЭШ –

	движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель.					resh.edu.ru/subject/9/1/
19	Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель.	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
20	Разучивание одновременного отталкивания.	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
21	Общая физическая подготовка самбиста. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины.	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
22	Приземление после спрыгивания с горки матов.	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
23	Обучение прыжку в длину с места в полной координации.	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Упражнения с партнером.	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Разучивание фазы приземления из прыжка.	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
26	Разучивание выполнения прыжка в длину с места.	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
27	Упражнения в различных положениях. Упражнения с сопротивлением партнёра. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/

	развития ловкости с помощью партнера.					
28	Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижными играми. Обучение способам организации игровых площадок. Подвижные игры.	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Игра "Бросай-поймай". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча. «Подвижные игры». Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Упражнения с манекеном.	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
31	Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
32	Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты.	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
33	Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперёд, назад с подскоком и без него. Прыжки с поворотами. Прыжки ноги скрестно. Прыжки в положении сидя. Прыжки с продвижением. Бег с прыжками, через скакалку. Упражнения с партнером и в группе.	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
34	Игра "День-ночь", игра "Волк во	1	0	1		Материалы РЭШ –

	рву".					resh.edu.ru/subject/9/1/
35	Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
36	Особенности обучения акробатике и совершенствование её элементов и акробатических прыжков в условиях зала для самбо. Стойки.Седы. Упоры.	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
37	Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой.	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
38	Передача, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
39	Особенности обучения акробатике и совершенствование её элементов и акробатических прыжков в условиях зала самбо. Перекаты. Кувырки. Перевороты.	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
40	Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места.	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
41	Футбол. Удары по воротам.	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
42	Использование различных средств для повышения эффективности обучения занимающихся акробатическим прыжкам.	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
43	Техника безопасности и гигиенические требования на уроке	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/

	гимнастики Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.					
44	Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
45	Удержание со стороны головы.	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
46	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.	1	0	1		Поле для свободного ввода1
47	Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
48	Уходы от удержания со стороны головы.	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
49	Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекаат назад-вперёд на спине; перекаат из упора присев в упор присев.	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/

50	Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Поле для свободного ввода1
51	Уходы от удержания со стороны головы.	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
52	Из упора присев перекат назад стойка на лопатках (держат) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь.	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
53	Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
54	Уходы от удержания со стороны головы.	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
55	Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
56	Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/

	движение»					
57	Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
58	Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
59	Ходьба на равновесие по гимнастическому бревну.	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
60	Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
61	Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
63	Уходы от удержания поперёк	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
65	Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
66	Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
67	Разучивание подвижной игры «Не отступись»	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
69	Переворачивание партнера,	1	0	1		Материалы РЭШ –

	стоящего в упоре на руках и коленях, захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания.					resh.edu.ru/subject/9/1/
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
71	Подвижные игры «Ведение парами», «Гонка мячей по кругу»	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
72	Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, рычагом. Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
73	Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока. Подвижные игры.	1	0	1		Поле для свободного ввода1
74	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
75	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, скручиванием захватом руки и ноги.	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
76	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/

77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
78	Активные и пассивные защиты от переворачивания	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа. Подвижные игры	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
81	Комбинированные переворачивания с удержанием поперёк.	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подвижные игры	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед-стоя на гимнастической скамейке. Подвижные игры	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
84	Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/

85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
87	Комбинированные переворачивания с удержанием верхом.	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
89	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой.	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
90	Освоение игр и игровых упражнений. Регби на коленках, пояса в стойке, пояса в партере.	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
91	Бег с изменением скорости и направления по сигналу.	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
92	Бег с изменением скорости и направления по сигналу.	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
93	Освоение игр и игровых упражнений. "Пятнашки ногами и руками", "борьба руками", "бой петухов", "вытолкни из круга"	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
94	Метание теннисного мяча в цель.	1	0	1		Материалы РЭШ –

						resh.edu.ru/subject/9/1/
95	Метание теннисного мяча в цель.	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
96	Освоение игр и игровых упражнений. "Перетягивание прыжками", "Защита укрепления", "перетягивание каната"	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
97	Чередование ходьбы, бега (бег 30м, ходьба 60м).	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
98	Смешанное передвижение 1000 метров	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
99	Игры-задания с применением блокирующих действий: "упор в упор".	1	0	1		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств. ОРУ.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Зарождение Олимпийских игр. Обычный бег.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов самбо -Правила поведения в спортивном зале. Физическое развитие	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Современные Олимпийские игры. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств. ОРУ.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Физические качества	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	История развития самбо. Система упражнений самбо. Термины самбо. Сила как физическое качество	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Быстрота как физическое качество	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

8	Выносливость как физическое качество	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Правила борьбы самбо, ритуалы. Запрещенные технические действия . Гибкость как физическое качество	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Сила как физическое качество	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Развитие координации движений	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Гибкость как физическое качество. Закаливание организма	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/
17	Строевые упражнения и команды	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Прыжковые упражнения	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Гимнастическая разминка	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	<p>партере, лёжа, на мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лёжа, отжимание лёжа на спине, в положении на борцовском мосту. Упражнения с сопротивлением партнёра: в положении стоя, в положении сидя, в положении лёжа на спине, в положении лёжа на животе. Упражнения для развития гибкости с помощью партнёра. Упражнения для развития ловкости с партнёром.</p>					https://uchi.ru/
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	<p>Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т. п. Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лёжа на спине. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой. Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на</p>	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	голове и т.п. Броски манекена толчком руками: вперёд, в сторону, назад (через голову). Наклоны с манекеном на руках; то же на плечах, на спине и т. п. Движения на мосту с манекеном на груди (продольно, поперёк). Имитация на манекене выполнения бросков подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом; имитация уходов от удержания, переходов на болевой приём рычагом локтя, захватом руки ногами.					
28	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперёд, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди. Прыжки с отведением голени назад. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки через скакалку, вращаемую в	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалкой над головой, круг над полом. Прыжки в положении «ласточка» с вращением скакалки вперёд. Прыжки со скрестным вращением скакалки. Прыжки с продвижением вперёд и назад, влево и вправо — с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперёд или назад.					
31	Строевые упражнения	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Прыжковые упражнения	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Бег с прыжками, через скакалку, вращая её вперёд: по кругу, повосьмёрке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперёд прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперёд, влево, вправо и вращением скакалки вперёд и назад. Упражнения с партнёром и в группе.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Ходьба на гимнастической скамейке.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

36	Особенности обучения акробатике и совершенствование её элементов и акробатических прыжков в условиях зала для самбо. Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперёд, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках. Седы: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лёжа; лёжа на согнутых руках; лёжа сзади; лёжа сзади согнув ноги; лёжа на правом боку; лёжа на коленях.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Правила поведения на занятиях легкой атлетикой	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Перекаты: вперёд, назад, влево (вправо), звёздный. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги. Кувырки: в группировке — вперёд, назад; согнувшись — вперёд, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперёд прыжком (длинный); кувырок-полёт. Перевороты: боком — влево, вправо (колесо); медленный — вперёд, назад.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

40	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Сложнокоординированные прыжковые упражнения	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Использование различных средств для повышения эффективности обучения занимающихся акробатическим прыжкам.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Освоение техники борьбы. Удержание сбоку: с захватом рук, обратное, с захватом голени противника под одноимённое плечо, с обратным захватом рук.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо, сбрасывая атакующего через голову упором руками и ногой, перетаскивая	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	атакующего через себя, сбивая вперёд мостом и перетаскивая. Удержание со стороны головы: на коленях, обратным захватом рук, обратное.					
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Уходы от удержания со стороны головы: перекатом в сторону с захватом руки, отжимая атакующего руками, кувырком назад с зацепом ногами туловища атакующего, подтягивая к ногам и сбрасывая между ног.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/
57	Удержание поперёк: с захватом ближней руки и ноги, с захватом дальней руки из-под шеи и туловища, обратное с захватом шеи и ноги, обратное с захватом руки и ноги.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Игры с приемами баскетбола	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Удержание верхом: с обвивом ног снаружи, с зацепом одноимённой ноги и захватом руки, с захватом шеи рукой, с захватом руки из-под шеи.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/
66	Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону — накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри, сбрасывание захватом ноги изнутри, перекатом в сторону захватом руки и шеи.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Футбольный бильярд	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
69	Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
70	Футбольный бильярд	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
71	Бросок ногой	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
72	Выведение из равновесия партнёра, стоящего на коленях, рывком.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/
75	Освоение игр и игровых упражнений	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
76	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
78	Регби на коленках, пояса в стойке, пояса в партере, пятнашки ногами и руками, борьба руками.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30 метров. Эстафеты.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
81	«Бой петухов», «перетяни за черту», "перетягивание каната», «перетягивание прыжками»,	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					https://uchi.ru/
84	«Вытолкни за круг», «защита укрепления», «сильный бросок»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
87	"Каждый против каждого», «бои на бревне» .	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
90	Игры- задания с применением блокирующих действий: «упор в упор».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
91	Челночный бег 3*10. Эстафеты.	1	0	1		www.edu.ru

						www.school.edu.ru https://uchi.ru/
92	Правила личной гигиены	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
93	Учебные схватки на выполнение изученного материала	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
94	Игры для развития внимания и ловкости.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
95	Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
96	Учебные схватки на выполнение изученного материала.. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
97	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
98	Игры для развития быстроты.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
99	Учебные схватки на выполнение изученного материала.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

101	"Школа мяча". Спортивный праздник.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
102	"Самбо в школу". Фестиваль школьной лиги самбо	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	История появления современного спорта	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Виды физических упражнений	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Дозировка физических нагрузок	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Закаливание организма под душем	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

9	Строевые команды и упражнения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Строевые команды и упражнения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Лазанье по канату	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Лазанье по канату	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Передвижения по гимнастической стенке	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Передвижения по гимнастической стенке	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Прыжки через скакалку	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Прыжки через скакалку	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Ритмическая гимнастика	1				www.edu.ru

						www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Ритмическая гимнастика	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Прыжок в длину с разбега	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Прыжок в длину с разбега	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Броски набивного мяча	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Броски набивного мяча	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Челночный бег	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/
30	Челночный бег	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Повороты на лыжах способом переступания	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Повороты на лыжах способом переступания	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Правила поведения в бассейне	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Разучивание специальных плавательных упражнений	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

50	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Упражнения в плавании кролем на груди	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Упражнения в плавании кролем на груди	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Упражнения в плавании брассом	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Упражнения в плавании брассом	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Упражнения в плавании дельфином	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Упражнения в плавании дельфином	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Спортивная игра баскетбол	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Спортивная игра баскетбол	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Спортивная игра волейбол	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Спортивная игра волейбол	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Самостоятельная физическая подготовка	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	массы тела					https://uchi.ru/
9	Закаливание организма	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Акробатическая комбинация	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Акробатическая комбинация	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Обучение опорному прыжку	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Обучение опорному прыжку	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

29	Беговые упражнения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Беговые упражнения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Метание малого мяча на дальность	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Метание малого мяча на дальность	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Подводящие упражнения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Подводящие упражнения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

48	Подводящие упражнения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Упражнения с плавательной доской	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Упражнения с плавательной доской	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Упражнения в скольжении на груди	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Упражнения в скольжении на груди	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Плавание кролем на спине в полной координации	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Плавание кролем на спине в полной координации	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Упражнения в плавании способом кроль	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Упражнения в плавании способом кроль	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Упражнения в плавании способом кроль	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Упражнения в плавании	1				www.edu.ru

	способом кроль					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Разучивание подвижной игры	1				www.edu.ru

	«Гонка лодок»					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0			

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская
Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский
центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство
Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского
М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М.,
Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное
общество «Издательство «Просвещение»;

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru/>

Материалы РЭШ

