

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края

Муниципальное образование Гулькевичский район

МБОУ СОШ №22 им. Героя Советского Союза Г.Г. Шумейко

СОШ №22

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР



Сай И.В.

Протокол №1
от «29» августа 2023 г

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ



№ 22

МБОУ СОШ

№ 22 им. Героя

Советского Союза

Г.Г. Шумейко

Протокол №1

от «30» августа 2023 г.

Грядкина С.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1323497)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов на 2 часа

пос. Кубань2023

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 – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного 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 физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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.

Содержание модуля «Самбо».

Знания о самбо. История зарождения самбо в СССР. Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо. Самбисты – Герои Великой Отечественной войны 1941–1945 годов. Разнообразие направлений самбо и их основные характеристики: спортивное самбо (женское, мужское), боевое самбо, пляжное самбо, прикладное самбо, демо самбо. Словарь терминов и определений по самбо. Игры и поединки по заданию на занятиях самбо. Занятия самбо как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств. Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, местах общего пользования), на открытых площадках. Форма одежды для занятий самбо. Способы самостоятельной деятельности. Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Тестирование уровня физической подготовленности в самбо. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо. Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо. Способы страховки падений преподавателем, партнёром. Упражнения для приёмов в положении лёжа: удержания, переворачивания. Упражнения для бросков: выведения из равновесия, броски захватом ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы, через голову, подхваты, броски через бедро, через спину. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, со стороны ног. Варианты защит от удержаний. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом,

скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Упражнения для бросков: выведения из равновесия, броски захватом ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы, через голову, подхваты, броски через бедро, через спину.

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
- признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные общие и отличительные признаки;
- выявлять 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, развитию 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, перекачиванию;
- 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, игровой подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по 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;
- 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.
- понимание значения самбо как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, а также обеспечения собственной безопасности и безопасности близких;
- умение преодолевать чувство страха перед выполнением сложно координационных упражнений из положения «стоя»;
- умение характеризовать позиции, технические и тактические действия, относящиеся к самбо;
- знание основных правил вида спорта самбо, правил участия в соревнованиях по самбо в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, этических норм участника соревнований;
- знание и умение правильно выполнять основные технические элементы группировки, приёмы самостраховки в различных вариантах, из различных исходных положений, в любую сторону;
- выполнять технические действия самбо по образцу учителя (лучшего обучающегося), анализировать собственные действия, корректировать действия с учётом допущенных ошибок;
- умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо;
- владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий самбо в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях в различное время года;

- умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий самбо, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;
- умение демонстрировать общеразвивающие и имитационные упражнения и элементарные технические действия по самбо для повышения уровня общей физической подготовленности, развития основных физических качеств и предварительной подготовки к освоению базовых технических действий самбо;
- умение демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа, элементы техники способов защиты и уходов от удержаний, активные и пассивные способы защиты;
- участие в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов по самбо;
- знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в самбо, участие в соревнованиях по самбо.

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;
- 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	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Знания о зимних видах спорта. Лыжи	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Знания о видах и способах плавания	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека. Осанка человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	18	0	18	https://resh.edu.ru/subject/9/

2.2	Подвижные и спортивные игры	19	0	19	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Гимнастика с основами акробатики	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		80			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Знания о зимних видах спорта. Лыжи	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Знания о видах и способах плавания	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	0	9	https://resh.edu.ru/subject/9/

Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	14	3	11	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Подвижные игры	15	1	14	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Гимнастика с основами акробатики	14	2	12	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		43			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10	62	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Электронные
-------	-----------------------------	------------------	-------------

	программы	Всего	Контрольные работы	Практические работы	(цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Знания о зимних видах спорта. Лыжи	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Знания о видах и способах плавания	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	16	3	13	https://resh.edu.ru/subject/9/

2.2	Подвижные и спортивные игры	18	1	17	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Гимнастика с основами акробатики	16	2	14	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		50			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2	Модуль «Самбо»	34	4	30	https://ssambo.ru/
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	19	3	16	https://resh.edu.ru/subject/9/

2.2	Подвижные и спортивные игры	16	1	15	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Гимнастика с основами акробатики	14	2	12	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		49			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные, цифровые, образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Что такое физическая культура и спорт. Виды спорта, входящие в программу ГТО. Плавание, способы и стили плавания. Техника безопасности и правила поведения в бассейне и на открытых водоемах. (Видеофильм)	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.	Современные физические упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
3.	Модуль «Самбо» Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов	1	0	1		https://ssambo.ru/
4.	Чем отличается ходьба от бега	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
5.	ТБ. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
6.	Модуль «Самбо» Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.	1	0	1		https://ssambo.ru/
7.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

8.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
9.	Модуль «Самбо» Упражнения для удержаний. Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком	1	0	1		https://ssambo.ru/
10.	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
11.	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
12.	Модуль «Самбо» Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру.	1	0	1		https://ssambo.ru/
13.	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
14.	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
15.	Модуль «Самбо» Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед	1	0	1		https://ssambo.ru/

16.	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
17.	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
18.	Модуль «Самбо» Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу)	1	0	1	https://ssambo.ru/
19.	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
20.	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
21.	Модуль «Самбо» Подвижные игры «Тяни в круг», «Бой петухов»,	1	0	1	https://ssambo.ru/
22.	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
23.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
24.	Модуль «Самбо» Подвижные игры «Тяни за булавку», «Борющаяся цепь»,				
25.	ТБ. ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
26.	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
27.	Модуль «Самбо» <i>Самбо как национальный элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека</i>	1	0	1	https://ssambo.ru/

28.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
29.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
30.	Модуль «Самбо» Приёмы самостраховки:Конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью)	1	0	1		https://ssambo.ru/
31.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
32.	ТБ. Считалки для подвижных игр	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
33.	Модуль «Самбо» Упражнения для удержаний Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.	1	0	1		https://ssambo.ru/
34.	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
35.	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
36.	Модуль «Самбо». Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или		0	1		https://ssambo.ru/

	туловище).	1				
37.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
38.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
39.	Модуль «Самбо» Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед.	1	0	1		https://ssambo.ru/
40.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
41.	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
42.	Модуль «Самбо» Упражнения для подсечки. Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене).	1	0	1		https://ssambo.ru/
43.	ТБ. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
44.	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
45.	Модуль «Самбо» Упражнения для подсечки. Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу в парах или в кругу, передавая друг другу мяч	1	0	1		https://ssambo.ru/

	ударом.					
46.	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
47.	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
48.	Модуль «Самбо» <i>Зарождение и развитие борьбы Самбо. Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии.</i>	1	0	1		https://ssambo.ru/
49.	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
50.	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
51.	Модуль «Самбо» Упражнения для подсечки. «Очистка ковра». Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по иным предметам	1	0	1		https://ssambo.ru/
52.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
53.	Способы построения и повороты стоя на месте Зимние виды спорта Лыжные гонки. Правила лыжного эстафетного бега .Скоростной спуск на лыжах (Видеофильм)	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
54.	Модуль «Самбо» Упражнения для бросков Движения, имитирующие собирание грибов. Подбор мелких предметов, разбросанных по ковру.	1	0	1		https://ssambo.ru/
55.	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

56.	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
57.	Модуль «Самбо» Упражнения для бросков Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.	1	0	1		https://ssambo.ru/
58.	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
59.	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
60.	Модуль «Самбо» Упражнения для бросков Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью).	1	0	1		https://ssambo.ru/
61.	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
62.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
63.	Модуль «Самбо» Упражнения для бросков Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью).	1	0	1		https://ssambo.ru/
64.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
65.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
66.	Модуль самбо. Приёмы в положении лёжа Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний	1	0	1		https://ssambo.ru/

67.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
68.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
69.	Модуль «Самбо» Приёмы в положении лёжа Учебные схватки на выполнение изученных удержаний	1	0	1	https://ssambo.ru/
70.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
71.	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
72.	Модуль «Самбо» Приемы в положении лежа. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1	0	1	https://ssambo.ru/
73.	ТБ. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Зимние виды спорта Лыжные гонки. Разновидности ходов на лыжах. Биатлон. (Видеофильм)	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
74.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
75.	Модуль «Самбо» Выведение из равновесия Выведение партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	1	0	1	https://ssambo.ru/
76.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

	в чередовании с равномерной ходьбой					
77.	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
78.	Модуль «Самбо» Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Врачебный контроль и самоконтроль.	1	0	1		https://ssambo.ru/
79.	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
80.	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
81.	Выведение из равновесия Выведение партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	1	0	1		https://ssambo.ru/
82.	Обучение метания теннисного мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
83.	Обучение метания теннисного мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
84.	Модуль «Самбо» Тактическая подготовка (сковывание, маневрирование, маскировка) Подвижные игры: «Поймай лягушку», «Фехтование»	1	0	1		https://ssambo.ru/
85.	Разучивание техники метания теннисного мяча в вертикальную цель	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
86.	Разучивание техники метания теннисного мяча в вертикальную цель	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
87.	Модуль «Самбо» Тактическая подготовка (сковывание, маневрирование, маскировка)	1	0	1		https://ssambo.ru/

	Подвижные игры: «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной»					
88.	Разучивание техники метания теннисного мяча в горизонтальную цель	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
89.	Разучивание техники метания теннисного мяча в горизонтальную цель	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
90.	Модуль «Самбо» Тактическая подготовка (сковывание, маневрирование, маскировка) Подвижные игры: «Подвижный ринг», «Перетягивание каната	1	0	1		https://ssambo.ru/
91.	ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
92.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
93.	Модуль «Самбо» Тактическая подготовка (сковывание, маневрирование, маскировка) Подвижные игры: «Подвижный ринг», «Перетягивание каната»,	1	0	1		https://ssambo.ru/
94.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
95.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

96.	Модуль «Самбо» Приёмы в положении лёжа Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1	0	1	https://ssambo.ru/
97.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Виды спорта, входящие в программу. Плавание на открытой воде и в бассейне. Правила поведения и безопасности при купаниях в открытых водоемах, плавательных бассейнах. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
98.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
99.	Модуль «Самбо» Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) в играх-заданиях.	1	0	1	https://ssambo.ru/
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	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
2.	Зарождение Олимпийских игр. Современные	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	

	Олимпийские игры: летние и зимние. Плавание как один из видов летних игр. Стили плавания, дистанции. Техника безопасности и правила поведения на воде.					
3.	Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов	1	0	1		https://ssambo.ru/
4.	Быстрая ходьба с изменением частоты и длины шага. Бег с изменением длины и частоты шагов.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
5.	Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
6.	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.	1	0	1		https://ssambo.ru/
7.	Бег с изменением направления движения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
8.	Бег с изменением направления движения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
9.	Упражнения для удержаний. Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком	1	0	1		https://ssambo.ru/
10.	Бег с изменением направления движения, с изменением скорости.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

11.	Челночный бег 3x10м на результат.	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
12.	Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру.	1	0	1		https://ssambo.ru/
13.	Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
14.	Прыжки на заданную длину по ориентирам.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
15.	Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед	1	0	1		https://ssambo.ru/
16.	Прыжки с места. Прыжок в длину	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
17.	Прыжки с места. Прыжки в длину способом «Согнув ноги».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
18.	Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу	1	0	1		https://ssambo.ru/

19.	Прыжки в длину способом «Согнув ноги».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
20.	Прыжок в длину с места на результат.	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
21.	Подвижные игры «Тяни в круг», «Бой петухов»,	1	0	1	https://ssambo.ru/
22.	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
23.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
24.	Подвижные игры «Тяни за булавки», «Борющаяся цепь»,	1	0	1	https://ssambo.ru/
25.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
26.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
27.	<i>Самбо как национальный элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека</i>	1	0	1	https://ssambo.ru/
28.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
29.	Физическое развитие	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

30.	Приёмы самостраховки: Конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью)	1	0	1	https://ssambo.ru/
31.	Физические качества	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
32.	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
33.	Упражнения для удержаний Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.	1	0	1	https://ssambo.ru/
34.	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
35.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
36.	Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище).	1	0	1	https://ssambo.ru/
37.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
38.	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
39.	Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком.	1	0	1	https://ssambo.ru/

	<p>Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).</p> <p>Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед.</p>					
40.	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
41.	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
42.	<p>Упражнения для подсечки.</p> <p>Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене).</p>	1	0	1		https://ssambo.ru/
43.	Сгибание и разгибание рук в упоре в висе стоя и лежа на результат	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
44.	Современные Олимпийские игры. Зимние и летние игры, входящие в программу .Лыжные гонки; классификация способов лыжных ходов. Горные и равнинные лыжи.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
45.	<p>Упражнения для подсечки.</p> <p>Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом.</p>	1	0	1		https://ssambo.ru/
46.	Правила поведения на уроках гимнастики и	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	акробатики					
47.	Строевые упражнения и команды	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
48.	<i>Зарождение и развитие борьбы Самбо. Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии.</i>	1	0	1		https://ssambo.ru/
49.	Строевые упражнения и команды	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
50.	Прыжковые упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
51.	Упражнения для подсечки. «Очистка ковра». Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по иным предметам	1	0	1		https://ssambo.ru/
52.	Гимнастическая разминка	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
53.	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
54.	Упражнения для бросков Движения, имитирующие собирание грибов. Подбор мелких предметов, разбросанных по ковру.	1	0	1		https://ssambo.ru/
55.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
56.	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
57.	Упражнения для бросков Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием	1	0	1		https://ssambo.ru/

	вверх.					
58.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
59.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
60.	Упражнения для бросков Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью).	1	0	1		https://ssambo.ru/
61.	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
62.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
63.	Упражнения для бросков Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью).	1	0	1		https://ssambo.ru/
64.	Сила как физическое качество	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
65.	Быстрота как физическое качество	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
66.	Приёмы в положении лёжа Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний	1	0	1		https://ssambo.ru/

67.	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
68.	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
69.	Приёмы в положении лёжа Учебные схватки на выполнение изученных удержаний	1	0	1	https://ssambo.ru/
70.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
71.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
72.	Приемы в положении лежа Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1	0	1	https://ssambo.ru/
73.	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
74.	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
75.	Выведение из равновесия Выведение партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	1	0	1	https://ssambo.ru/
76.	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
77.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

78.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Врачебный контроль и самоконтроль.	1	0	1	https://ssambo.ru/
79.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
80.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. ВИДЕОФИЛЬМ о лучших лыжниках России. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
81.	Выведение из равновесия Выведение партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	1	0	1	https://ssambo.ru/
82.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
83.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчишки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
84.	Тактическая подготовка (сковывание, маневрирование, маскировка) Подвижные игры: ««Поймай лягушку»,	1	0	1	https://ssambo.ru/

	«Фехтование»					
85.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
86.	Ходьба в чередовании с бегом по слабопересеченной местности	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
87.	Тактическая подготовка (сковывание, маневрирование, маскировка) Подвижные игры: «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной»	1	0	1		https://ssambo.ru/
88.	Бег 1000 м на результат	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
89.	Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние;	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
90.	Тактическая подготовка (сковывание, маневрирование, маскировка) Подвижные игры: «Подвижный ринг», «Перетягивание каната	1	0	1		https://ssambo.ru/
91.	Метание теннисного мяча с разбега (4-5 бросковых шагов) из положения стоя лицом в направлении метания на дальность	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
92.	Броски: из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх и на дальность.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

93.	Тактическая подготовка (сковывание, маневрирование, маскировка) Подвижные игры: «Подвижный ринг», «Перетягивание каната»,	1	0	1		https://ssambo.ru/
94.	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
95.	Многократные прыжки: тройной, пятерной.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
96.	Приёмы в положении лёжа Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1	0	1		https://ssambo.ru/
97.	Прыжок в высоту с прямого и бокового разбега	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
98.	Прыжок в высоту. Способом «Перешагивание» через скакалку. Отталкивание, переход, приземление.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
99.	Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище).	1	0	1		https://ssambo.ru/
100.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
101.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

102.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Виды спорта, входящие в программу комплекса ГТО. Плавание на открытой воде и в бассейне. Правила поведения и безопасности при купаниях в открытых водоемах, плавательных бассейнах.	1	0	1		https://ssambo.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	6	96		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры: летние и зимние. Плавание как один из видов летних игр. Стили плавания, дистанции. Техника безопасности и правила поведения на воде.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
3.	Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов	1	0	1		https://ssambo.ru/

4.	Быстрая ходьба с изменением частоты и длины шага. Бег с изменением длины и частоты шагов.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
5.	Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
6.	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.	1	0	1	https://ssambo.ru/
7.	Бег с изменением направления движения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
8.	Бег с изменением направления движения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
9.	Упражнения для удержаний. Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком	1	0	1	https://ssambo.ru/
10.	Бег с изменением направления движения, с изменением скорости.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
11.	Челночный бег 3x10м на результат.	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
12.	Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая	1	0	1	https://ssambo.ru/

	партнеру.					
13.	Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
14.	Прыжки на заданную длину по ориентирам.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
15.	Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед	1	0	1		https://ssambo.ru/
16.	Прыжки с места. Прыжок в длину	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
17.	Прыжки с места. Прыжки в длину способом «Согнув ноги».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
18.	Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу	1	0	1		https://ssambo.ru/
19.	Прыжки в длину способом «Согнув ноги».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
20.	Прыжок в длину с места на результат.	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
21.	Подвижные игры «Тяни в круг», «Бой петухов»,	1	0	1		https://ssambo.ru/
22.	Правила техники безопасности на уроках.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	Укрепление здоровья через ВФСК ГТО					
23.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
24.	Подвижные игры «Тяни за булавки», «Борющаяся цепь»,	1	0	1		https://ssambo.ru/
25.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
26.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
27.	<i>Самбо как национальный элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека</i>	1	0	1		https://ssambo.ru/
28.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
29.	Физическое развитие	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
30.	Приёмы самостраховки: Конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора	1	0	1		https://ssambo.ru/

	присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью)					
31.	Физические качества	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
32.	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
33.	Упражнения для удержаний Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.	1	0	1		https://ssambo.ru/
34.	Игры с приемами баскетбола	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
35.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
36.	Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище).	1	0	1		https://ssambo.ru/
37.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
38.	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
39.	Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Приседание на одной ноге с выносом	1	0	1		https://ssambo.ru/

	другой в сторону, то же вперед.					
40.	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
41.	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
42.	Упражнения для подсечки. Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене).	1	0	1		https://ssambo.ru/
43.	Сгибание и разгибание рук в упоре в висе стоя и лежа на результат	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
44.	Современные Олимпийские игры. Зимние и летние игры, входящие в программу .Лыжные гонки; классификация способов лыжных ходов. Горные и равнинные лыжи.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
45.	Упражнения для подсечки. Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом.	1	0	1		https://ssambo.ru/
46.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
47.	Строевые упражнения и команды	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
48.	<i>Зарождение и развитие борьбы Самбо. Роль и</i>	1	0	1		https://ssambo.ru/

	<i>значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии.</i>					
49.	Строевые упражнения и команды	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
50.	Прыжковые упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
51.	Упражнения для подсечки. «Очистка ковра». Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по иным предметам	1	0	1		https://ssambo.ru/
52.	Гимнастическая разминка	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
53.	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
54.	Упражнения для бросков Движения, имитирующие собирание грибов. Подбор мелких предметов, разбросанных по ковру.	1	0	1		https://ssambo.ru/
55.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
56.	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
57.	Упражнения для бросков Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.	1	0	1		https://ssambo.ru/
58.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

59.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
60.	Упражнения для бросков Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью).	1	0	1	https://ssambo.ru/
61.	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
62.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
63.	Упражнения для бросков Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью).	1	0	1	https://ssambo.ru/
64.	Сила как физическое качество	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
65.	Быстрота как физическое качество	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
66.	Приёмы в положении лёжа Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний	1	0	1	https://ssambo.ru/
67.	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
68.	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

69.	Приёмы в положении лёжа Учебные схватки на выполнение изученных удержаний	1	0	1	https://ssambo.ru/
70.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
71.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
72.	Приемы в положении лежа Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1	0	1	https://ssambo.ru/
73.	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
74.	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
75.	Выведение из равновесия Выведение партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	1	0	1	https://ssambo.ru/
76.	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
77.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
78.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению	1	0	1	https://ssambo.ru/

	элементов вида спорта Самбо. Врачебный контроль и самоконтроль.					
79.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
80.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. ВИДЕОФИЛЬМ о лучших лыжниках России. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
81.	Выведение из равновесия Выведение партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	1	0	1		https://ssambo.ru/
82.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
83.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
84.	Тактическая подготовка (сковывание, маневрирование, маскировка) Подвижные игры: «Поймай лягушку», «Фехтование»	1	0	1		https://ssambo.ru/

85.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
86.	Ходьба в чередовании с бегом по слабопересеченной местности	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
87.	Тактическая подготовка (сковывание, маневрирование, маскировка) Подвижные игры: «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной»	1	0	1	https://ssambo.ru/
88.	Бег 1000 м на результат	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
89.	Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние;	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
90.	Тактическая подготовка (сковывание, маневрирование, маскировка) Подвижные игры: «Подвижный ринг», «Перетягивание каната»	1	0	1	https://ssambo.ru/
91.	Метание теннисного мяча с разбега (4-5 бросковых шагов) из положения стоя лицом в направлении метания на дальность	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
92.	Броски: из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх и на дальность.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
93.	Тактическая подготовка (сковывание,	1	0	1	https://ssambo.ru/

	маневрирование, маскировка) Подвижные игры: «Подвижный ринг», «Перетягивание каната»,					
94.	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
95.	Многократные прыжки: тройной, пятерной.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
96.	Приёмы в положении лёжа Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1	0	1		https://ssambo.ru/
97.	Прыжок в высоту с прямого и бокового разбега	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
98.	Прыжок в высоту. Способом «Перешагивание» через скакалку. Отталкивание, переход, приземление.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
99.	Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище).	1	0	1		https://ssambo.ru/
100.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
101.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

102.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Виды спорта, входящие в программу комплекса ГТО. Плавание на открытой воде и в бассейне. Правила поведения и безопасности при купаниях в открытых водоемах, плавательных бассейнах.	1	0	1	https://ssambo.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	6	96	

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	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
3.	Техника безопасности. Быстрая ходьба с изменением частоты и длины шага. Бег с изменением длинны и частоты шагов. Скоростной бег до 60м.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
4.	Бег с изменением длинны и частоты шагов. С высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными шагами. Скоростной бег до 60м.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
5.	Челночный бег 3х10м на результат	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
6.	Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Прыжки с места на точность приземления и в полную силу.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

7.	Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину способом «Согнув ноги». Разбег.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
8.	Прыжки с места. Прыжок в длину, (способом «согнув ноги») разбег, отталкивание, полет и приземление.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
9.	Прыжок в длину с места на результат	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
10.	Ходьба и бег по слабопересеченной местности	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
11.	Бег по кругу, по кругу, разного диаметра и «змейкой».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
12.	Преодоление малых препятствий прыжком «наступая», «переступая», «в шаге», в шаге «многоскоками»; препятствий среднего размера	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
13.	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
14.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
15.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	упоре лежа на полу. Эстафеты					
16.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
17.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
18.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
19.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
20.	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
21.	Техника безопасности. Специальные передвижения без мяча. Подвижные игры: «Передача мячей в колоннах»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
22.	Ведение мяча. Подвижные игры: «Борьба за мяч»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
23.	Ловля и передача мяча. Подвижные игры: «Салки в парах»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
24.	Ловля и передача мяча. Подвижные игры: «Салки в	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	парах»					
25.	Подвижные игры: «Укрыть мяч», «Прорвись в зону»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
26.	Подвижные игры: «Укрыть мяч», «Прорвись в зону»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
27.	Подвижные игры: «Штандр», «Смена мест»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
28.	Подвижные игры «Тяни в круг», «Бой петухов»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
29.	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
30.	Закаливание организма	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
31.	Техника безопасности. 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	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
32.	Упражнения с повышенной амплитудой движения рук, ног.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
33.	Упоры: присев, лежа, стоя на коленях. Седы: на пятках, углом	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
34.	Группировка: в приседе, сидя и лежа на спине.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

35.	Кувырки вперёд и назад.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
36.	Кувырки вперёд и назад.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
37.	Гимнастический мост из положения лежа на спине.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
38.	Комбинация из простых акробатических упражнений	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
39.	Вис согнувшись, вис углом, вис прогнувшись, вис на согнутых руках и ногах, вис на одной, вис на согнутых ногах.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
40.	Лазание по гимнастической стенке, наклонной гимнастической скамейке.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
41.	Прыжок с разбега через гимнастического козла в ширину(высота 80-100см) способом «ноги врозь»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
42.	Передвижения и повороты на гимнастической скамейке или бревне (низком): с перешагиваем через предметы (мячи, кегли, кубики, палки и т. п.)	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
43.	Прыжки со скакалкой. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	гимнастической скамейке.					
44.	Сгибание и разгибание рук в упоре в висе стоя и лежа на результат	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
45.	Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
46.	Организация и проведение подвижных игр в спортивных залах. Подвижные игры: «Автомобили», «Водяной»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
47.	Техника безопасности. Основные стойки (высокие, средние, низкие). Подвижные игры: «Зоркий глаз»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
48.	Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой от плеча, двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита).	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
49.	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	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

50.	Техника передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонки баскетбольных мячей».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
51.	Броски, ловля мяча, передача партнеру двумя руками от груди и одной от плеча.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
52.	Броски, ловля мяча, передача партнеру. Подвижные игры «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
53.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
54.	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
55.	Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние в цель(1x1м)с расстояния до 6 м.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
56.	Метание теннисного мяча с разбега (4-5 бросковых шагов) из положения стоя лицом в направлении метания на дальность.Броски: из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх и на дальность.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

57.	Метание теннисного мяча с разбега (4-5 бросковых шагов) из положения стоя лицом в направлении метания на дальность. Броски: из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх и на дальность	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
58.	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. Подвижная игра «Круговая охота»	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
59.	Многократные прыжки: тройной, пятерной.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
60.	Прыжок в высоту с прямого и бокового разбега. Подвижная игра «Круговая эстафета»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
61.	Прыжок в высоту. Способом «Перешагивание» через скакалку. Отталкивание, переход, приземление. Специальные упражнения.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
62.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Подвижная игра «Смена сторон»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
63.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Подвижная игра «Вызов номеров»	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
64.	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	здоровья через ВФСК ГТО					
65.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
66.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
67.	Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
68.	ВФСК «ГТО» Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Учебники физическая культура, 1 класс/ Матвеев А. П., акционерное общество «Издательство «Просвещение»; физическая культура, 1-4 класс/ Лях В. И., акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2021.

Физическая культура. Методические рекомендации. М.Я.Виленский, В.Т.Чичикин, Т.Ю.Торочкова/ под ред.М.Я.Виленского. —М.:Просвещение, 2014.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://school-collection.edu.ru/>

<https://www.youtube.com › watch>

<http://www.edu.ru>

<http://window.edu.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стадион, спортивный зал, скамейка гимнастическая, мат гимнастический, перекладина навесная съемная, мишени для метания, волейбольная сетка, баскетбольный щит, канат гимнастический, разметка для бега, прыжков, подвижных игр, конусы, фишки.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, кубики, кольца.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического
Объединения учителей физической
культуры, ОБЖ, СОШ №17
от 28.08.2023г