

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики

Краснодарского края

Муниципальное образование Северский район

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №3 станицы Крепостной муниципального
образования Северский район имени дважды Героя Советского Союза
маршала авиации Савицкого Евгения Яковлевича**

СОШ №3

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Подружная Е.А.
Протокол №1
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3473908)

(ID 1723748)

(ID 413499)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

ст.Крепостная 2024

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 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», а также добавлен раздел «Самбо» в 1,2 и 3 классе.

Из федеральной рабочей программы исключены такие разделы как: «Лыжные гонки» и «Плавание». Это связано с тем, что Краснодарский край относится к бесснежным регионам РФ, а в школе отсутствует плавательный бассейн. В связи с внедрением проекта «Самбо в школу» в рабочую программу включен модуль «Самбо» из примерной программы по физической культуре.

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 – 371 час: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 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.

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.

Реализация всероссийской программы «Самбо в школу»

1. Зарождение и развитие и борьбы Самбо. Требование к технике безопасности на уроках. Личная гигиена человека. Физическая культура у народов России. Развитие физических качеств. Подтягивание на перекладине.
2. Самбо, как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека. Бросок набивного мяча от груди. Развитие силовых качеств.
3. Чередование ходьбы и бега. Группировка. Перекаты вперед-назад. Влево- вправо, по кругу. Перекаты изседа из упора присев, из полуприседа. Конечное положение самостраховки на спину, на левый и правый бок. из седа, из упора присев (с помощью рук). Конечное положение самостраховки на спину, на левый и правый бок. из седа, из упора присев, из полуприседа, из положения стоя (с помощью рук партнера.)
4. Перекаты на бок, влево и вправо через лопатки из упора стоя на коленях, из упора присев. Перекаты на бок, влево и вправо через лопатки из упора стоя на коленях, из упора присев, из полуприседа. Конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки. Кувырок вперед. Развитие скоростно-силовых качеств. Прохождение усложненной
5. Стойка на лопатках. Перелазание по гимнастической стенке. Круговая тренировка. Вис прогнувшись на перекладине. Самбо- развитие физических качеств. Перелазание по гимнастической стенке. Круговая тренировка. полосы препятствий
6. Подвижные игры. Игра «Точно в цель». Упражнения для развития тактики: подвижные игры, игры-задания. Русские народные игры «Горелки».

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.

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

Реализация всероссийской программы «Самбо в школу»

1. Зарождение и развитие борьбы Самбо. Требования к технике безопасности на уроках. Личная гигиена человека. Физическая культура у народов России. Развитие физических качеств. Подтягивание на перекладине.
2. Самбо, как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека. Бросок набивного мяча от груди. Развитие силовых качеств.
3. Чередование ходьбы и бега. Группировка. Перекаты вперед-назад. Влево- вправо, по кругу. Перекаты изседа из упора присев, из полуприседа. Конечное положение самостраховки на спину, на левый и правый бок. из седа, из упора присев (с помощью рук). Конечное положение самостраховки на спину, на левый и правый бок. из седа, из упора присев, из полуприседа, из положения стоя (с помощью рук партнера.)
4. Перекаты на бок, влево и вправо через лопатки из упора стоя на коленях, из упора присев. Перекаты на бок, влево и вправо через лопатки из упора стоя на коленях, из упора присев, из полуприседа. Конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки. Кувырок вперед. Развитие скоростно-силовых качеств. Прохождение усложненной
5. Стойка на лопатках. Перелезание по гимнастической стенке. Круговая тренировка. Вис прогнувшись на перекладине. Самбо- развитие физических качеств. Перелезание по гимнастической стенке. Круговая тренировка. полосы препятствий
6. Подвижные игры. Игра «Точно в цель». Упражнения для развития тактики: подвижные игры, игры-задания. Русские народные игры «Горелки».

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

Беседа «Закаливание организма при помощи обливания». 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 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. 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.

Реализация всероссийской программы «Самбо в школу»

1. Зарождение и развитие и борьбы Самбо. Требование к технике безопасности на уроках. Личная гигиена человека. Физическая культура у народов России. Развитие физических качеств. Подтягивание на перекладине.
2. Самбо, как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека. Бросок набивного мяча от груди. Развитие силовых качеств.
3. Чередование ходьбы и бега. Группировка. Перекаты вперед-назад. Влево- вправо, по кругу. Перекаты из седа из упора присев, из полуприседа. Конечное положение самостраховки на спину, на левый и правый бок. из седа, из упора присев (с помощью рук). Конечное положение самостраховки на спину, на левый и правый бок. из седа, из упора присев, из полуприседа, из положения стоя (с помощью рук партнера.)
4. Перекаты на бок, влево и вправо через лопатки из упора стоя на коленях, из упора присев. Перекаты на бок, влево и вправо через лопатки из упора стоя на коленях, из упора присев, из полуприседа. Конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки. Кувырок вперед. Развитие скоростно-силовых качеств. Прохождение усложненной
5. Стойка на лопатках. Перелезание по гимнастической стенке. Круговая тренировка. Вис прогнувшись на перекладине. Самбо- развитие физических качеств. Перелезание по гимнастической стенке. Круговая тренировка. полосы препятствий
6. Подвижные игры. Игра «Точно в цель». Упражнения для развития тактики: подвижные игры, игры-задания. Русские народные игры «Горелки».

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. Беседа «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. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Беседа «Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений». Прыжок в высоту. 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);
- 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.

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, 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, 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.

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;
- 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	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			http://resh.edu.ru/
1.2	Осанка человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами	14			https://resh.edu.ru/subject/9/

	акробатики				
2.2	Легкая атлетика	16			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Подвижные и спортивные игры	18			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12			http://resh.edu.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСКИТО (gto.ru)
Раздел 4. Самбо.					
	1. Зарождение и развитие борьбы Самбо. Требование к технике безопасности на уроках.	5			
	2. Самбо, как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека.	5			
	3. Группировка. Перекаты вперед-назад. Влево- вправо, по кругу. Перекаты изседа из упора присев, из полуприседа.,	5			
	4. Перекаты на бок, влево и вправо через лопатки из упора стоя на коленях, из упора присев.	5			
	5. Самбо- развитие физических качеств.	5			
	6. Подвижные игры. Упражнения для развития тактики.	5			
	7. Подвижные игры и эстафеты.	3			

Итого по разделу	33			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99			

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://resh.edu.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Физические качества	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Подвижные и спортивные игры	18			https://resh.edu.ru/subject/9/

Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14			https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСКГТО (gto.ru)
Итого по разделу:		14			
Раздел 4.					
«Самбо»					
3.2	<i>1.Требование к технике безопасности на уроках. Правила поведения в спортивном зале. История развития самбо.</i>	5			
3.2	<i>2.Самбо ,как элемент национальной культуры.</i>	5			
3.3	<i>3.Группировка. Перекаты изседа из упора присев, из полуприседа.</i>	5			
3.4	<i>4.Перекаты на бок, влево и вправо из упора присев.</i>	5			
3.5	<i>5.Самбо- развитие физических качеств.</i>	5			
3.6	<i>6.Самбо.Подвижные игры.Русские народные подвижные игры.</i>	5			
3.7	<i>7.Подвижные игры и эстафеты.</i>	3			
Итого по разделу:		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102			

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Физическая нагрузка	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	14	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Подвижные и спортивные игры	18	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСКИГТО (gto.ru)
Раздел 4. «Самбо»					
3.2	1.Требование к технике безопасности на уроках. Правила поведения в спортивном зале. История развития самбо.	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2	2.Самбо ,как элемент национальной культуры.	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.3	3.Группировка. Перекаты изседа из упора присев, из полуприсяда.	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.4	4.Перекаты на бок, влево и вправо из упора присев.	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.5	5.Самбо- развитие физических качеств.	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.6	6.Самбо.Подвижные игры.Русские народные подвижные игры.	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.7	7.Подвижные игры и эстафеты.	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/

Итого по разделу:	34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102			

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Подвижные и спортивные игры	18			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14			https://www.gto.ru/
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Беседа. Что такое физическая культура Современные физические упражнения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Правила поведения на уроках физической культуры Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Зарождение и развитие борьбы Самбо.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Чем отличается ходьба от бега.	1		1		
5	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		1		
6	Требования к технике безопасности на уроках Самбо. Беседа «Личная гигиена человека»	1		1		
7	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной	1		1		

	скоростью передвижения					
9	Самбо развитие физических качеств (силы).подтягивания на низкой перекладине Подготовка к сдаче норм (ГТО)	1		1		
10	Равномерный бег в колонне по одному с разной скоростью передвижения.	1		1		
11	Беседа .Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		1		http://resh.edu.ru/
12	Самбо развитие физических качеств. (скоростно- силовых).			1		
13	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Самбо - развитие силовых качеств Бросок набивного мяча от груди			1		
16	Приземление после спрыгивания с горки матов	1		1		
17	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		1		
18	Самбо. Измерение чсс после длительного бега. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 90 м).	1		1		
19	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/

20	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Самбо. Перекаты в группировке: .вперёд-назад, влево-вправо, по кругу .	1		1		
22	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		1		
24	Самбо . Группировка при перекате назад, влево, вправо из седа, из упора присев.			1		
25	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		1		
26	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		1		http://resh.edu.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСКИТО (gto.ru)
27	Самбо. Конечное положение самостраховки на спину, на левый и правый бок.из седа, из упора присев (с помощью рук),			1		
28	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1		1		
29	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1		http://resh.edu.ru/

30	Самбо. Конечное положение самостраховки на спину, на левый и правый бок.из упора присев, из полуприседа, из положения стоя (с помощью рук, партнера.)	1		1		
31	Способы построения и повороты стоя на месте	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Исходные положения в физических упражнениях. Учимся гимнастическим упражнениям.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Самбо. Перекаты на бок, влево и вправо через лопатки из упора стоя на коленях, из упора присев.			1		
34	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		1		
35	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		1		
36	Самбо. Перекаты на бок, влево и вправо через лопатки из упора стоя на коленях, из упора присев, из полуприседа			1		
37	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Акробатические упражнения, основные техники	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Самбо. Конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки	1		1		

40	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Гимнастические упражнения с мячом	1		1		
42	Самбо. Кувырок вперед	1		1		
42	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		1		
44	Гимнастические упражнения в прыжках	1		1		
45	Самбо. Кувырок вперед, Кувырок назад.	1		1		
46	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		1		
47	Подъем ног из положения лежа на животе	1		1		http://resh.edu.ru/
48	Самбо. Перелезание гимнастической стенке	1		1		
49	Сгибание рук в положении упор лежа	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Самбо.Круговая тренировка.	1		1		
52	Считалки для подвижных игр	1		1		
53	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1		
54	Самбо. Перелезание по гимна-	1		1		

	стической стенке					
55	Обучение способам организации игровых площадок	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Самбо. Подтягивания на перекладине из виса лежа			1		
58	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1		
60	Самбо. Вис прогнувшись на перекладине.	1		1		
61	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1		
62	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1		
63	Самбо. Вис прогнувшись на перекладине.	1		1		
64	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1		
65	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1		
66	Самбо Прохождение усложненной полосы препятствий	1		1		
67	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1		http://resh.edu.ru/

68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
69	Самбо Прохождение полосы препятствий.Эстафеты.	1		1		
70	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
71	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок», «Охотники и утки»	1		1		
72	Самбо. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания	1		1		
73	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1		
74	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
75	Самбо. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания	1		1		
76	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай», «Пингвины с мячом»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
77	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
78	Самбо. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания	1		1		
79	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1		
80	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

81	Самбо. Подвижные игры.			1		
82	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
84	Самбо.Подвижные игры с мячом			1		
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
87	Самбо.Игры на развитие внимания			1		
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
90	Самбо. Упражнения для тактики:			1		

	подвижные игры, игры-задания					
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
93	Самбо. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания			1		
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
96	Самбо. Подвижные игры с мячом.			1		
97	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 ступени ГТО	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.			1		https://resh.edu.ru/subject/9/1

	Подвижные игры					
99	Самбо. Спортивные эстафеты. Подвижные игры «Горелки»			1		https://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	Практически е работы		
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Физические качества.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Зарождение и развитие борьбы Самбо.	1		1		
4	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Бег с поворотами и изменением направлений.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

6	Требования к технике безопасности на уроках Самбо. Личная гигиена человека.	1				
7	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Физическое развитие	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Самбо. Физическая культура у народов Древней Руси.	1		1		
10	Сложно-координированные беговые упражнения	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Сложно координированные беговые упражнения	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Самбо развитие физических качеств, подтягивани	1		1		

	я на низкой перекладине. Подготовка к сдаче норм (ГТО)					
13	Дневник наблюдений по физической культуре.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Сложно - координированные прыжковые упражнения	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Самбо.развитие физических качеств. (скоростно-силовых)			1		
16	Сложно-координированные прыжковые упражнения.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Самбо, как элемент национальной культуры и	1		1		

	обеспечения безопасной жизнедеятельности человека.					
19	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Сложно-координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Самбо - развитие силовых качеств. Бросок набивного мяча от груди.	1		1		
22	Сложно-координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Броски мяча в неподвижную мишень.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

24	Самбо. Измерение чсс после длительного бега. Чередование ходьбы и бега (<i>бег - 50 м, ходьба - 90 м</i>).	1		1		
25	Броски мяча в неподвижную мишень.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Самбо. Правила организации и проведения занятий.	1		1		
28	Закаливание организма.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Строевые упражнения и команды.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Самбо.Перекаты в группировке:вперё	1		1		

	д-назад, влево-вправо, по кругу .					
31	Строевые упражнения и команды.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Прыжковые упражнения.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Самбо . Группировка при перекате назад, влево, вправо из седа, из упора присев.	1		1		
34	Прыжковые упражнения.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Составление комплекса утренней зарядки.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Самбо. Группировка при перекате назад, влево, вправо из седа, из упора присев, из полуприседа.	1		1		

37	Гимнастическая разминка.	1		1		www.ed.ru www.school.ed.ru https://uchi.ru/
38	Ходьба на гимнастической скамейке.	1		1		www.ed.ru www.school.ed.ru https://uchi.ru/
39	Самбо. Конечное положение самостраховки на спину, на левый и правый бок, из седа, из упора присев (с помощью рук)	1		1		
40	Ходьба на гимнастической скамейке.	1		1		www.ed.ru www.school.ed.ru https://uchi.ru/
41	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры.	1		1		www.ed.ru www.school.ed.ru https://uchi.ru/
42	Самбо. Конечное положение самостраховки на	1		1		

	спину, на левый и правый бок.из седа, из упора присев, из полуприседа.					
43	Утренняя зарядка.ОРУ.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Самбо. Перекаты на бок, влево и вправо через лопатки из упора стоя на коленях, из упора присев	1		1		
46	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Упражнения с гимнастическим мячом.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Самбо. Перекаты на бок, влево и вправо через	1		1		

	лопатки из упора стоя на коленях, из упора присев, из полуприседа.					
49	Упражнения с гимнастическим мячом.	1		1		www.ed.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
50	Танцевальные гимнастические движения.	1		1		www.ed.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
51	Самбо. Конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки.	1		1		
52	Танцевальные гимнастические движения.	1		1		www.ed.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
53	История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1		1		www.ed.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
54	Самбо. Кувырок	1		1		

	вперед.					
55	Подвижные игры с приемами спортивных игр. Игры с приемами баскетбола.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Игры с приемами баскетбола.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Стойка на лопатках.	1		1		
58	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Самбо. Перелезание гимнастической стенке.	1		1		
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Самбо. Круговая тренировка.	1		1		
64	Прием «волна» в баскетболе.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Прием «волна» в баскетболе.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Самбо. Вис прогнувшись на перекладине	1		1		
66	Игры с приемами футбола: метко в цель.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Игры с приемами футбола: метко в цель.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	1		1		
69	Гонка мячей и слалом с мячом.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
70	Гонка мячей и	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	слалом с мячом.					uchi.ru/
71	Самбо. Подвижные игры.	1		1		
72	Футбольный бильярд.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
73	Футбольный бильярд.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
74	Самбо Прохождение усложненной полосы препятствий.	1		1		
75	Бросок ногой.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
76	Самбо. Подвижные игры.	1		1		
77	Бросок ногой.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
78	Подвижные игры на развитие равновесия. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

79	Самбо. Подвижная игра «Точно в цель»	1		1		
80	Подвижные игры на развитие равновесия. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
81	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
82	Самбо. Русская народная игра «Горелки»	1		1		
83	Освоение правил и	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.					
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
85	Самбо. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания	1		1		
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

	<p>Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p>					
87	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.</p> <p>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.</p> <p>Эстафеты.</p>	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
88	<p>Самбо.</p> <p>Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.</p>	1		1		
89	<p>Освоение правил и техники</p>	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

	<p>выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.</p>					
90	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты</p>	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
91	<p>Самбо. Упражнения для тактики: подвижные игры</p>	1		1		
92	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.</p>	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.					
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
95	Самбо. Упражнения	1		1		

	для тактики: подвижные игры.					
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
98	Самбо. Упражнения для тактики: подвижные игры.	1		1		
99	«Праздник ГТО». Соревнования со	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

	сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО					
100	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
101	Самбо. Упражнения для тактики: подвижные игры.					
102	Подвижные игры. Эстафеты.					
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	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой Дозировка физических нагрузок	1		1	05.09.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Физическая культура у древних народов Дозировка физических нагрузок	1		1	06.09.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Зарождение и развитие борьбы Самбо.	1		1	02.09.2024	
4	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1	12.09.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1	13.09.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Требования к технике безопасности	1		1	09.09.2024	

	на уроках Самбо.Личная гигиена человека.					
7.	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1	19.09.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8.	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1	20.09.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Самбо. Физическая культура у народов Древней Руси.	1		1	16.09.2024	
10.	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1	26.09.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11.	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		1	27.09.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Самбо развитие физических качеств,подтягивания на низкой перекладине. Подготовка к сдаче норм (ГТО)	1		1	23.09.2024	
13.	Прыжок в длину с разбега	1		1	03.10.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Прыжок в длину с	1		1	4.10.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

15	разбега Самбо.развитие физических качеств. (скоростно- силовых)	1		1	30.10.2024	
16	Прыжок в длину с разбега	1		1	10.10.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Челночный бег	1		1	11.10.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Самбо, как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека.	1		1	7.10.2024	
19	Челночный бег	1		1	17.10.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Челночный бег	1		1	18.10.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Самбо - развитие силовых качеств. Бросок набивного мяча от груди.	1		1	14.10.2024	
22	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		1	24.10.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Броски набивного мяча	1		1	25.10.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

24	Самбо. Измерение чсс после длительного бега. Чередование ходьбы и бега (<i>бег - 50 м, ходьба - 90 м</i>).	1		1	21.10.2024	
25	Броски набивного мяча	1		1	07.11.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Броски набивного мяча	1		1	08.11.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Самбо. Правила организации и проведения занятий.	1		1	11.11.2024	
28	Виды физических упражнений	1		1	14.11.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Предупреждение травм на занятиях гимнастикой Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		1	15.11.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Самбо.Перекаты в группировке:вперёд-назад, влево-вправо, по кругу .	1		1	18.11.2024	
31	Закаливание организма под душем	1		1	21.11.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	22.11.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

33	Самбо . Группировка при перекате назад, влево, вправо из седа, из упора присев.	1		1	25.11.2024	
34	Строевые команды и упражнения	1		1	28.11.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Строевые команды и упражнения	1		1	29.11.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Самбо. Группировка при перекате назад, влево, вправо из седа, из упора присев, из полуприседа.	1		1	02.12.2024	
37	Передвижения и лазанье по гимнастической скамейке	1		1	05.12.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Передвижения и лазанье по гимнастической скамейке	1		1	06.12.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Самбо. Конечное положение самостраховкина спину, на левый и	1		1	09.12.2024	

	правый бок, из седа, из упора присев (с помощью рук)					
40	Передвижения, лазанье по гимнастической стенке	1		1	12.12.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Передвижения, лазанье по гимнастической стенке	1		1	13.12.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Самбо. Конечное положение самостраховки на спину, на левый и правый бок.из седа, из упора присев, из полуприседа.	1		1	16.12.2024	
43	Прыжки через скакалку	1		1	19.12.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Прыжки через скакалку	1		1	20.12.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Самбо. Перекаты на бок, влево и вправо через лопатки из упора стоя на коленях, из упора присев	1		1	23.12.2024	
46	Ритмическая гимнастика	1		1	26.12.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

47	Ритмическая гимнастика	1		1	27.12.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Самбо. Перекаты на бок, влево и вправо через лопатки из упора стоя на коленях, из упора присев, из полуприседа.	1		1	13.01.2025	
49	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1	09.01.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1	10.01.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Самбо. Конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки.	1		1	20.01.2025	
52	Танцевальные упражнения из танца полька	1		1	16.01.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Танцевальные упражнения из танца	1		1	17.01.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

54	полька	1		1	27.01.2025	
	Самбо. Кувырок вперед.					
55	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1	23.01.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1	24.01.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Стойка на лопатках.	1		1	03.02.2025	
58	Спортивная игра баскетбол	1		1	30.01.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Спортивная игра баскетбол	1		1	31.01.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Самбо. Перелезание на гимнастической стенке.	1		1	10.02.2025	
61	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1	06.02.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1	07.02.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

63	Самбо. Круговая тренировка.	1			17.02.2025	
64	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1	13.02.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1	14.02.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Самбо. Вис прогнувшись на перекладине	1		1	24.02.2025	
67	Спортивная игра волейбол, пионербол	1		1	20.02.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Спортивная игра волейбол, пионербол	1		1	21.02.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
69	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	1		1	03.03.2025	
70	Спортивная игра волейбол	1		1	27.02.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
71	Спортивная игра волейбол	1		1	28.02.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
72	Самбо. Подвижные игры.	1		1	10.03.2025	
73	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	06.03.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

74	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	07.03.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
75	Самбо Прохождение усложненной полосы препятствий.	1		1	17.03.2025	
76	Спортивная игра футбол	1		1	13.03.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
77	Спортивная игра футбол	1		1	14.03.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
78	Самбо. Подвижные игры.	1		1	31.03.2025	
79	Подвижные игры с приемами футбола	1		1	20.03.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
80	Подвижные игры с приемами футбола	1		1	21.03.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
81	Самбо. Подвижная игра «Точно в цель»	1		1	07.04.2025	
82	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1	03.04.2025	https://www.gto.ru/#gto-method

83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	04.04.2025	https://www.gto.ru/#gto-method
84	Самбо. Русская народная игра «Горелки»	1		1	14.04.2025	
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 100м	1		1	10.04.2025	https://www.gto.ru/#gto-method
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подводящие упражнения	1		1	11.04.2025	https://www.gto.ru/#gto-method
87	Самбо. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания	1		1	21.04.2025	
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и	1		1	17.04.2025	https://www.gto.ru/#gto-method

	разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Эстафеты	1		1	18.04.2025	https://www.gto.ru/#gto-method
90	Самбо. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	1		1	28.04.2025	
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	24.04.2025	https://www.gto.ru/#gto-method
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	25.04.2025	https://www.gto.ru/#gto-method
93	Самбо. Упражнения для тактики:	1		1	05.05.2025	

94	подвижные игры	1			
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.				
	Подвижные игры		1	02.05.2025	https://www.gto.ru/#gto-method
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом.		1	08.05.2025	https://www.gto.ru/#gto-method
	Подвижные игры		1	12.05.2025	
95	Самбо. Упражнения для тактики:	1			
	подвижные игры.		1	12.05.2025	
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			
			1	15.05.2025	https://www.gto.ru/#gto-method
97	Освоение правил и техники выполнения	1	1	16.05.2025	https://www.gto.ru/#gto-method

99	норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	19.05.2025	
	Самбо. Упражнения для тактики: подвижные игры.					
100	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени	1		1	22.05.2025	https://www.gto.ru/#gto-method
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени	1		1	23.05.2025	https://www.gto.ru/#gto-method
102	Самбо. Упражнения для тактики: подвижные игры.	1		1	20.05.2025	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1		1		www.edu.ru/www.school.edu.ru/https://uchi.ru/
2	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		1		www.edu.ru/www.school.edu.ru/https://uchi.ru/
3	Беговые упражнения	1		1		www.edu.ru/www.school.edu.ru/https://uchi.ru/
4	Беговые упражнения	1		1		www.edu.ru/www.school.edu.ru/https://uchi.ru/
5	Беговые упражнения	1		1		www.edu.ru/www.school.edu.ru/https://uchi.ru/
6	Беговые упражнения	1		1		www.edu.ru/www.school.edu.ru/https://uchi.ru/
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1		1		www.edu.ru/www.school.edu.ru/https://uchi.ru/
8	Метание малого мяча на дальность	1		1		www.edu.ru/www.school.edu.ru/https://uchi.ru/
9	Метание малого мяча на дальность	1		1		www.edu.ru/www.school.edu.ru/https://uchi.ru/
10	Метание малого мяча на дальность	1		1		www.edu.ru/www.school.edu.ru/https://uchi.ru/
11	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1		www.edu.ru/www.school.edu.ru/https://uchi.ru/

12	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
13	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
14	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
15	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
16	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
17	Из истории развития физической культуры в России	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
18	Предупреждение травм на занятиях гимнастикой Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
19	Акробатическая комбинация	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
20	Акробатическая комбинация	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
21	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
22	Беседа.Закаливание организма	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
23	Упражнения для обучения опорному прыжку.	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
24	Упражнения для обучения	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/

	опорному прыжку,					u.ruhttps://uchi.ru/
25	Кувырок вперед.Опорный прыжок.	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
26	Кувырок вперед.Опорный прыжок	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
27	Обучение опорному прыжку	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
28	Обучение опорному прыжку	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
29	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
30	Упражнения на гимнастической перекладине	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
31	Упражнения на гимнастической перекладине	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
32	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
33	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
34	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
35	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
36	Разучивание подвижной игры	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/

	«Запрещенное движение»					u.ruhttps://uchi.ru/
37	Из истории развития национальных видов спорта	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
38	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
39	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
40	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
41	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
42	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
43	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
44	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
45	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
46	Упражнения из игры волейбол	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
47	Упражнения из игры волейбол	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
48	Упражнения из игры волейбол	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
49	Упражнения из игры баскетбол	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/

						u.ruhttps://uchi.ru/
50	Упражнения из игры баскетбол	1		1		www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Упражнения из игры баскетбол	1		1		www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Упражнения из игры футбол	1		1		www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Упражнения из игры футбол	1		1		www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1		1		www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 100м	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 100м. Подводящие упражнения	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

59	Самостоятельная физическая подготовка	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

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

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа

(resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)

<https://www.gto.ru>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://uchi.ru> https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm Физическая

культура

- Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

ВФСК ГТО (gto.ru)