

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования, науки и молодёжной политики
Краснодарского края
Управление образования муниципального образования г.Краснодар
Муниципальное автономное образовательное учреждение средняя
образовательная школа № 30 имени Георгия Константиновича Жукова
МАОУ СОШ № 30

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей
физической культуры и
ОБЖ

Левченко В.В.
Протокол №1
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам директора

Апестина Е.В.
Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ № 30

Сысова Т.А.
Приказ № 585-Ш
от «29» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2336523)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Краснодар 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

Содержание раздела «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.

При составлении рабочей программы произошла корректировка часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями Краснодарского края, возможностями материально технической базы МАОУ СОШ №30 и участием во Всероссийском проекте «Самбо в школу».

В содержании раздела «Прикладно-ориентированная физическая культура» лыжная подготовка и подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО заменены на изучение раздела «Самбо» и легкая атлетика:

- 8 (6) часов из раздела лыжная подготовка заменены на изучение раздела Самбо, в рамках реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу» в соответствии приказом Министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 1.09.23 № 2549 «О реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу» 2023-2024 учебном году».

- 3 часа лыжной подготовки заменен на изучение легкой атлетики.

- 26 (28) часов Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО заменены на изучение раздела Самбо, в рамках реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу» в соответствии приказом Министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 1.09.23 № 2549 «О реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу» 2023-2024 учебном году».

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО изучается в процессе уроков физической культуры, это позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

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 – 405 часов: 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 – 102 часа (3 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 физкультурминутки 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

Самбо

История зарождения самбо в СССР.

Режим дня при занятиях самбо.

Правила личной гигиены во время занятий самбо.

Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, местах общего пользования), на открытых площадках. Форма одежды для занятий самбо.

Комплексы упражнений, различные виды перекатов, кувырков и переворотов, на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, удержания, переворачивания, подвижные игры, игры-задания, стойки, захваты, игры с элементами единоборств.

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в процессе урока физической культуры.

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

Самбо

Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо.

Дневник самонаблюдения самбиста.

Правила личной гигиены во время занятий самбо.

Упражнения на развитие физических качеств, различные виды перекатов, кувыркков и переворотов, на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, подножки, подсечки, технические действия самбо в положении лежа, удержания: сбоку, со стороны головы, игры с элементами единоборств.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в процессе урока физическим культурой. 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 противходом, 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.

Самбо

Разнообразие направлений самбо и их основные характеристики: спортивное самбо (женское, мужское), боевое самбо, пляжное самбо, прикладное самбо, демо самбо.

Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.

Занятия самбо как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.

Приемы самостраховки, способы страховки падений, упражнения для приемов в положении лежа, подвижные игры, игры-задания.

Технико-тактические основы самбо, технические действия самбо в положении стоя, технические действия самбо в положении лежа, держания, активные и пассивные защиты от переворачиваний. Подвижные игры, в том числе с элементами единоборств (в парах, групповые, командные, с предметами и без них), эстафеты с учетом специализации самбо.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в процессе урока физическим культурой. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России. Основные сведения о правилах самбо.

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

Самбо

Достижения отечественных самбистов на мировом уровне.

Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Правила использования спортивного инвентаря для занятий самбо. Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо. Режим дня юного самбиста.

Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов. Приемы самостраховки, способы страховки падений, упражнения для приемов в положении лежа, подвижные игры, игры-задания.

Технико-тактические основы самбо, технические действия самбо в положении стоя, технические действия самбо в положении лежа, держания, активные и пассивные защиты от переворачиваний. Подвижные игры, в том числе с элементами единоборств (в парах, групповые, командные, с предметами и без них), эстафеты с учетом специализации самбо.

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

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, самбо)
- 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;
- **выполнять технические действия самбо по образцу учителя;**
- 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;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств;
- **владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий самбо в спортивном зале;**
- **выполнять правильно основные технические элементы группировки, приемы самостраховки.**

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;
- правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий самбо в спортивном зале;
- демонстрировать общеразвивающие и имитационные упражнения и элементарные технические действия по самбо для повышения уровня общей физической подготовленности.

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;
- 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.
- значения самбо как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, а также обеспечения собственной безопасности;
- правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах, из различных исходных положений, в любую сторону.

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			https://resh.edu.ru/subject/9/
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 акробатики	20			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	20			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Подвижные и спортивные игры	20			https://resh.edu.ru/subject/9/

Итого по разделу		60			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Самбо	33			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		33			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	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			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	20			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Подвижные игры	19			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		53			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					

3.1	Самбо	34			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Физическая нагрузка	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	19			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	20			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Подвижные и спортивные игры	21			https://resh.edu.ru/subject/9/

Итого по разделу		60			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Самбо	34			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			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		5			
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	19			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	20			https://resh.edu.ru/subject/9/

2.3	Подвижные и спортивные игры	20			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Самбо	34			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

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	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Современные физические упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Введение в программу. Знакомство с учащимися. Краткий рассказ о целях, задачах программы, об основных разделах, изучаемых в программе. Инструктаж ТБ, правила поведения на занятии. Правила поведения в спортивном зале. ТБ на занятиях самбо.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Строевые упражнения Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

9	Разминка в движении по коврику. Варианты ходьбы, бега, прыжков	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Правила поведения на уроках физической культуры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Разучивание прыжков в группировке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Разминка. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Чем отличается ходьба от бега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Определение исходного уровня общей физической подготовленности учащихся в выполнении комплекса контрольных упражнений: прыжок в длину с места, челночный бег 3x10м, подтягивание в висе(юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа(девушки).	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Разминка. Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

20	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Гигиенические требования к занимающимся самбо. Личная гигиена. Гигиена места для занятий самбо.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Исходные положения в физических упражнениях	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Выполнение страховки на спину, на бок	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Учимся гимнастическим	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	упражнениям					
32	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Упражнения для падения в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги)	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Акробатические упражнения, основные техники	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Акробатические упражнения, основные техники	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Способы построения и повороты стоя на месте	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Гимнастические упражнения с мячом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки с партнером Выполнение страховки с партнером.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Гимнастические упражнения в прыжках	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

45	Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; Выполнение страховки на спину, на бок.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Подъем ног из положения лежа на животе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Упражнения для падения в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги)	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Сгибание рук в положении упор лежа	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку). Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Считалки для подвижных игр	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Основные положения самбиста: стойка, положение лежа. Терминология самбо. Определение терминов	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

55	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Обучение способам организации игровых площадок	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Разминка. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Обучение способам организации игровых площадок	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Падение с опорой на н о г и. При приземлении на стопы: прыжок в	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги.					
67	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
69	Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
70	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
71	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
72	Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
73	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
74	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
75	Разминка. Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
76	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
77	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
78	Борьба - старейший самобытный	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России					
79	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
80	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
81	Разминка. Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Кувырки вперед, назад, боком.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
82	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
83	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
84	Хватом за середину гимнастической палки поднимание её обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
85	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
86	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
87	Разминка. Упражнения с манекеном. Поднимание манекена,	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове					
88	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
89	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
90	Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
91	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
92	Смешанное передвижение. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
93	Упражнения для выведения из равновесия. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
94	6-ти минутный бег. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
95	Бросок набивного мяча. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	Подвижные игры					
96	Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
97	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
98	Метание теннисного мяча в цель. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
99	Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Зарождение Олимпийских игр	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Разминка. Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Современные Олимпийские игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Физическое развитие	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Физические качества	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Сила как физическое качество	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Упражнения для выведения из равновесия И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот).	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

10	Быстрота как физическое качество	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Выносливость как физическое качество	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Упражнения для выведения из равновесия И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи).	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Дневник наблюдений по физической культуре	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Закаливание организма	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Удержание поперек: с захватом дальней руки из- под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги. Уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Броски мяча в неподвижную мишень	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног. Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками. Учебные схватки на выполнение изученного	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	удержания					
19	Броски мяча в неподвижную мишень	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Разминка. Определение динамики уровня общей физической подготовленности учащихся в выполнении комплекса контрольных упражнений: прыжок в длину с места, челночный бег 3x10м, подтягивание в висе(юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа(девушки)	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Разминка. Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

28	Бег с поворотами и изменением направлений	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Сложно координированные беговые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Разминка. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Гибкость как физическое качество	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Утренняя зарядка	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Разминка. Упражнения для выведения из равновесия И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Развитие координации движений	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Развитие координации движений	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Разминка. Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники совершенствования подсечек: удары подошвой по неподвижному мячу, то же по падающему, по отскакивающему от ковра, по катящемуся (выполняется в парах или в круге)	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Составление комплекса утренней зарядки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

39	Разминка. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Строевые упражнения и команды	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Прыжковые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Разминка. Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств).	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Гимнастическая разминка	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Ходьба на гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Инструктаж по ТБ. Правила проведения подвижных игр с элементами единоборств. Разминка. Подвижные игры в теснения.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Ходьба на гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Ходьба на гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Акробатика. Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках					
52	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Упражнения с гимнастическим мячом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Разминка. «Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Кувырки вперед, назад, боком	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Упражнения с гимнастическим мячом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Танцевальные гимнастические движения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Разминка. Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники совершенствования подножек: распрямляя ногу, подбить подколенным сгибом мяч (мяч в руках).	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Разминка. Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники зацепа стопой: перебрасывание мяча, остановка катящегося мяча, подбрасывание подъемом стопы падающего мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

61	Игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Разминка. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом. Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы. Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств)..	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Прием «волна» в баскетболе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
69	Подвижные игры в касания в виде кратчайшего (10-15 с) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площади ковра.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
70	Прием «волна» в баскетболе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
71	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
72	Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	колених					
73	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
74	Гонка мячей и слалом с мячом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
75	Страховка, самостраховка. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. Кувырки вперед, назад, боком. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
76	Гонка мячей и слалом с мячом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
77	Футбольный бильярд	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
78	Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
79	Подвижные игры на развитие равновесия	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
80	Подвижные игры на развитие равновесия	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
81	Упражнения для удержаний. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
82	Подвижные игры на развитие равновесия	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
83	Бег с поворотами и изменением направлений	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
84	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	Активные и пассивные защиты от переворачивания.					
85	Сложно координированные беговые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
86	Бросок ногой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
87	Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
88	Бег на 30м. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
89	Смешанное передвижение. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
90	Разминка. Подвижные игры в блокирующие захваты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
91	Смешанное передвижение по пересеченной местности. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
92	Метание теннисного мяча в цель. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
93	Разминка. Подвижные игры в атакующие захваты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
94	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	ГТО. Эстафеты					
95	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
96	Самбо - национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
97	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
98	Метание теннисного мяча в цель. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
99	Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
100	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
101	Челночный бег 3*10м. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
102	Определение исходного уровня общей физической подготовленности учащихся в выполнении комплекса	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	контрольных упражнений: прыжок в длину с места, челночный бег 3х10м, подтягивание в висе(юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа(девушки)					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, и ВФСК ГТО.
2. Учебно – методические фильмы по методике обучения двигательным действиям.
3. Матвеев А. П. Физическая культура. Рабочие программы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М:Просвещение , 2013.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: . – М.: Физкультура и спорт, 2014. 5.
5. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. –М.:«Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.
6. Бершадский М. Е. Дидактические и психологические основания образовательной технологии М. Е. Бершадский, В. В. Гузеев. Центр «Педагогический поиск», 2003.
7. Виленский М.А., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-6-7 классы. Методические рекомендации. - М.:Просвещение, 2012.
8. Залетаев И. П. Анализ проведения и планирования уроков физической культуры / И. П. Залетаев, В. А. Муравьев. — М.: Физкультура и спорт, 2005.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

[//resh.edu.ru/subject/9/](http://resh.edu.ru/subject/9/)

