

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
начальная общеобразовательная школа № 26 имени пионера - героя
Виктора Новицкого
МБОУ НОШ № 26

РАССМОТРЕНО
Методическим
объединением учителей

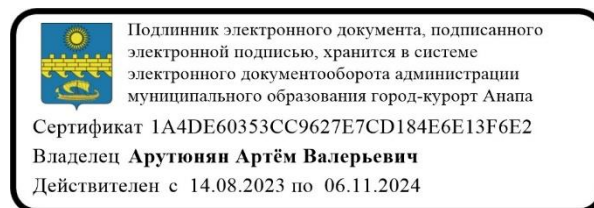
Юманова А.А.
Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР

Юманова А.А.

УТВЕРЖДЕНО
Врио директора

Арутюнян А.В.
Приказ № 52/1
от «30» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5084036)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Анапа, 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, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 99 часов (2 часа в неделю + 1 час Самбо), во 2 классе – 102 часа (2 часа в неделю + 1 час Самбо), в 3 классе – 102 часов (2 часа в неделю + 1 час Самбо), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и 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.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести

нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА "САМБО"

Знания о самбо.

История зарождения самбо в СССР.

Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо.

Самбисты - Герои Великой Отечественной войны 1941 - 1945 годов

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

Общие сведения о самбо и их исторические особенности (борцовский ковер самбо, экипировка спортсмена, экипировка судьи).

Основные сведения о правилах самбо.

Достижения отечественных самбистов на мировом уровне. Словарь терминов и определений по самбо.

Игры и поединки по заданию на занятиях самбо.

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

Режим дня при занятиях самбо. Дневник самонаблюдения самбиста.

Правила личной гигиены во время занятий самбо. Правильное питание самбиста. Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, местах общего пользования), на открытых площадках. Форма одежды для занятий самбо.

Способы самостоятельной деятельности.

Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо.

Способы самоконтроля за физической нагрузкой.

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

Выбор и подготовка места для занятий самбо.

Правила использования спортивного инвентаря для занятий самбо.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо.

Организация и проведение подвижных игр с элементами самбо во время занятий и активного отдыха.

Тестирование уровня физической подготовленности в самбо. Физическое совершенствование.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.

Специально-подготовительные упражнения самбо.

Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов.

Приемы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо. Способы страховки падений преподавателем, партнером.

Упражнения для приемов в положении лежа: удержания, переворачивания. Упражнения для бросков: выведения из равновесия, броски захватом ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы, через голову, подхваты, броски через бедро, через спину.

Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения. Технические действия самбо в положении стоя.

Выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях, скручиванием, партнера в упоре присев толчком и рывком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.

Технические действия самбо в положении лежа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом, со стороны ног. Варианты защит от удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх-заданиях и подвижных играх.

Подвижные игры, в том числе с элементами единоборств (в парах, групповые, командные, с предметами и без них), эстафеты с учетом специализации самбо.

Учебные, тренировочные и контрольные задания, игры с элементами единоборств, игры-задания, учебные схватки на выполнение изученных упражнений, участие в соревновательной деятельности.

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 физкультурминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- 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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «САМБО»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

При изучении курса "Самбо" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие *личностные результаты*:

- проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через значимость самбо, подвиги самбистов в период военных действий и достижения отечественной сборной команды страны на мировых пространствах спорта;
- проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий самбо;
- ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии самбо.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

При изучении курса "Самбо" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

- умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами самбо, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно- спортивном направлении;
- умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами самбо в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в самбо, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий;
- умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических и тактических действий самбо;
- умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

При изучении курса "Самбо" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

- понимание значения самбо как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, а также обеспечения собственной безопасности и безопасности близких;
- умение преодолевать чувство страха перед выполнением сложно координационных упражнений из положения "стоя";
- умение характеризовать позиции, технические и тактические действия, относящиеся к самбо;
- знание основных правил вида спорта самбо, правил участия в соревнованиях по самбо в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, этических норм

участника соревнований;

- знание и умение правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах, из различных исходных положений, в любую сторону;
- выполнять технические действия самбо по образцу учителя (лучшего обучающегося), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок;
- умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно и при

участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо;

- владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий самбо в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях в различное время года;

- умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий самбо, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

- умение демонстрировать общеразвивающие и имитационные упражнения и элементарные технические действия по самбо для повышения уровня общей физической подготовленности, развития основных физических качеств и предварительной подготовки к освоению базовых технических действий самбо;

- умение демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лежа, элементы техники способов защиты и уходов от удержаний, активные и пассивные способы защиты;

- участие в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов по самбо;

- знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности всамбо, участие в соревнованиях по самбо.

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				
2	Современные физические упражнения	1				
3	Самбо, как элемент национальной культуры и способ повысить безопасность жизнедеятельности человека. Меры безопасности при занятиях самбо.	1				
4	Чем отличается ходьба от бега	1				
5	ТБ. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				
6	Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья)	1				
7	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				
8	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				
9	Правила борьбы самбо.	1				
10	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				

11	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				
12	Организационные команды и приёмы :построение в шеренгу, колонну, принятие основной стойки, выполнение различных команд, размыкание в шеренге и колонне на месте.	1				
13	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				
14	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				
15	Упражнения на развитие гибкости.	1				
16	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				
17	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				
18	Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата.	1				
19	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				
20	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				
21	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом	1				
22	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				

23	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				
24	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, челночный бег 3х5м, эстафеты.	1				
25	ТБ. ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				
26	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				
27	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м . Соревнования (до 60 м).	1				
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				
30	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на	1				

	двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги					
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				
32	ТБ. Считалки для подвижных игр	1				
33	Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры с прыжками с использованием скакалки.	1				
34	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				
35	Обучение способам организации игровых площадок	1				
36	Акробатические упражнения. Кувырок вперед	1				
37	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				
38	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				
39	Акробатические упражнения. Кувырок назад	1				
40	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				
41	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				
42	Акробатические упражнения. Колесо	1				
43	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				

44	ТБ. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				
45	Акробатические упражнения. Колесо	1				
46	Исходные положения в физических упражнениях	1				
47	Учимся гимнастическим упражнениям	1				
48	Акробатические упражнения. Рандат	1				
49	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				
50	Акробатические упражнения, основные техники	1				
51	Освоение группировки.Перекаты.	1				
52	Акробатические упражнения, основные техники	1				
53	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				
54	Освоение группировки.Перекаты.	1				
55	Способы построения и повороты стоя на месте	1				
56	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				Поле для свободного ввода1
57	Освоение группировки.Перекаты.	1				
58	Гимнастические упражнения с мячом	1				
59	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				
60	Освоение группировки. Самостраховки.	1				
61	Гимнастические упражнения в прыжках	1				

62	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				
63	Освоение группировки. Самостраховки.	1				
64	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				
65	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				
66	Освоение группировки. Самостраховки.	1				
67	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				
68	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»					
69	Освоение группировки. Страховки.					
70	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»					
71	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»					
72	Освоение группировки. Страховки.					
73	Правила поведения на уроках физической культуры					
74	ТБ. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью					
75	Освоение группировки. Страховки.					
76	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения					
77	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой					

78	Освоение группировки. Падения.					
79	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега					
80	Разучивание фазы приземления из прыжка					
81	Освоение группировки. Падения.					
82	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке					
83	Обучение метания теннисного мяча					
84	Освоение группировки. Падения.					
85	Обучение метания теннисного мяча					
86	Разучивание техники метания теннисного мяча в вертикальную цель					
86	Игры задания по освоению противоборства: футбол					
88	Разучивание техники метания теннисного мяча в вертикальную цель					
89	Разучивание техники метания теннисного мяча в горизонтальную цель					
90	Игры задания по освоению противоборства: регби					
91	Разучивание техники метания теннисного мяча в горизонтальную цель					
92	ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры					

93	Игры задания по освоению противоборства: в пояса					
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры					
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры					
96	Игры задания по освоению противоборства: пятнашки					
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры					
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры					
99	Игры задания по освоению противоборства: петушиные бои.					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	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. Зарождение Олимпийских игр	1				
2	Т. Б.в спортивном зале и на площадке и правила поведения. Профилактика травматизма.	1				
3	Физическая культура и спорт в России. История развития САМБО	1				
4	Быстрая ходьба с изменением частоты и длины шага. Бег с изменением длинны и частоты шагов.	1				
5	Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.	1				
6	Режим борца. Личная гигиена. Первая помощь при травмах.	1				

7	Бег с изменением направления движения	1				
8	Бег с изменением направления движения	1				
9	Упражнения для развития основных физических качеств. Челночный бег. Дыхательные упражнения и упражнения на восстановление дыхания	1				
10	Бег с изменением направления движения, с изменением скорости.	1				
11	Челночный бег 3x10м на результат.	1				
12	Упражнения на укрепление мышц спины и формирование правильной осанки	1				
13	Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	1				
14	Прыжки на заданную длину по ориентирам.	1				
15	Гимнастические упражнения. Страховка и самоконтроль при падениях.	1				

16	Прыжки с места. Прыжок в длину	1				
17	Прыжки с места. Прыжки в длину способом «Согнув ноги».	1				
18	Упражнения на равновесие. Круговая эстафета.	1				
19	Прыжки в длину способом «Согнув ноги».	1				
20	Прыжок в длину с места на результат.	1				
21	Исходное положение – мост из положения лежа, «борцовский мост». Забегания вокруг головы.	1				
22	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
24	Круговая тренировка: Упражнения, направленные на развитие основных двигательных качеств. Круговые упражнения на суставы; махи руками и ногами, наклоны, вращения.	1				

25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				
27	Базовые элементы: стойки, захваты, передвижения. Простейшие акробатические элементы.	1				
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				
29	Физическое развитие	1				
30	Упражнения для развития мышц живота: поднятие туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги под скамейкой. Стойки, захваты, передвижения.	1				
31	Физические качества	1				
32	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				
33	Упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с	1				

	партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади. Игры «Гигантские шаги».					
34	Игры с приемами баскетбола	1				
35	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				
36	Упражнения на развитие гибкости. Перекаты вперед и назад.	1				
37	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				
38	Прием «волна» в баскетболе	1				
39	Кувырки боком. Перекаты. Упражнения с партнером.	1				
40	Гонка мячей и слалом с мячом	1				
41	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				
42	Подвижные игры с элементами единоборств. Кувырок вперед через плечо с самостраховкой на бок.	1				
43	Сгибание и разгибание рук в упоре в висе стоя и лежа на результат	1				

44	Современные Олимпийские игры	1				
45	Кувырок вперёд через плечо с самостраховкой. Маховые упражнения ногами , с опорой на руки в парах, (попеременные махи вперед, назад, в сторону).	1				
46	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				
47	Строевые упражнения и команды	1				
48	Упражнения на равновесие и растяжение мышц ног. Техника кувырка назад с самостраховкой.	1				
49	Строевые упражнения и команды	1				
50	Прыжковые упражнения	1				
51	Техника падения на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре. Игры –задания.	1				
52	Гимнастическая разминка	1				
53	Ходьба на гимнастической скамейке	1				

54	Падение на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре. Упражнения с партнером.	1				
55	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				
56	Танцевальные гимнастические движения	1				
57	Техника кувырка вперёд через плечо с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре.	1				
58	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				
59	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				
60	Кувырок вперёд через плечо с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре.	1				
61	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				

62	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				
63	Техника падения с самостраховкой на бок через руку партнёра. Упражнения с партнером.	1				
64	Сила как физическое качество	1				
65	Быстрота как физическое качество	1				
66	Падение вперёд на руки из положения стоя на коленях. Упражнения самостраховки.	1				
67	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				
68	Игры с приемами баскетбола	1				
69	«Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра. Игра «Салки, ножки на весу».					
70	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу					
71	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок					

72	Упражнения на ковре для развития и совершенствования простых двигательных навыков. Кувырок через препятствие в длину и в высоту с самостраховкой.					
73	Прием «волна» в баскетболе					
74	Гонка мячей и слалом с мячом					
75	Парные упражнения. Подвижные игры с элементами единоборств. «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.					
76	Игры с приемами футбола: метко в цель					
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры					
78	Упражнения на «борцовском мосту». «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра и препятствия.					
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по					

	пересеченной местности. Подвижные игры					
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты					
81	Круговая тренировка. Подвижные игры с элементами единоборств. Борьба стоя (броски)					
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты					
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
84	Упражнения с мячами весом 1 кг. Подвижные игры с элементами единоборств.					
85	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.					
86	Ходьба в чередовании с бегом по слабопересеченной местности					

87	Подвижные игры с элементами единоборств: «Петушиный бой», «Вытолкни из круга».					
88	Бег 1000 м на результат					
89	Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние;					
90	Подвижные игры с элементами единоборств: «Тяни-толкай», «Крокодильчики»					
91	Метание теннисного мяча с разбега (4-5 бросковых шагов) из положения стоя лицом в направлении метания на дальность					
92	Броски: из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх и на дальность.					
93	Эстафета с элементами акробатики. Упражнения на укрепление мышц рук.					
94	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.					
95	Многократные прыжки: тройной, пятерной.					

96	Эстафета с элементами самостраховки.					
97	Прыжок в высоту с прямого и бокового разбега					
98	Прыжок в высоту. Способом «Перешагивание» через скакалку. Отталкивание, переход, приземление.					
99	Круговая тренировка: Упражнения, направленные на развитие основных двигательных качеств					
100	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.					
101	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.					
102	Контрольные испытания.					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1				
2	История появления современного спорта	1				
3	Т. Б.в спортивном зале и на площадке и правила поведения. Профилактика травматизма.	1				
4	Виды физических упражнений	1				
5	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				
6	Физическая культура и спорт в России. История развития САМБО	1				
7	Дозировка физических нагрузок	1				
8	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				

9	Первая помощь при травмах. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности.	1				
10	Закаливание организма под душем	1				
11	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1				
12	Упражнения для развития основных физических качеств. Челночный бег. Дыхательные упражнения и упражнения на восстановление дыхания Контрольное упражнение	1				
13	Строевые команды и упражнения	1				
14	Лазанье по канату	1				
15	Упражнения на укрепление мышц спины и формирование правильной осанки. Круговая тренировка.	1				
16	Передвижения по гимнастической скамейке	1				
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1				

	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки					
18	Гимнастические упражнения. Страховка самоконтроль при падениях.	1				
19	Передвижения по гимнастической стенке	1				
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
21	Упражнения на равновесие. Круговая эстафета.	1				
22	Прыжки через скакалку	1				
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
24	Исходное положение - мост из положения лежа, «борцовский мост». Забегания вокруг головы.	1				
25	Ритмическая гимнастика	1				

26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
27	Круговая тренировка: Упражнения, направленные на развитие основных двигательных качеств Круговые упражнения на суставы, махи руками и ногами, наклоны, вращения.	1				
28	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				
29	Танцевальные упражнения из танца полька	1				
30	Базовые элементы: стойки, захваты, передвижения. Простейшие акробатические элементы.	1				
31	Прыжок в длину с разбега	1				
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
33	Упражнения для развития мышц живота: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за	1				

	головой, ноги под скамейкой. Стойки, захваты, передвижения.					
34	Броски набивного мяча	1				
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				
36	Упражнения с партнером - приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади. Игры «Гигантские шаги».	1				
37	Челночный бег	1				
38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1				
39	Упражнения на развитие гибкости. Перекаты вперед и назад.	1				
40	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				

42	Кувырки боком. Перекаты. Упражнения с партнером.	1				
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1				
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				
45	Подвижные игры с элементами единоборств. Кувырок вперед через плечо с самостраховкой на бок.	1				
46	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит».	1				
47	Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде».	1				
48	Кувырки вперед через плечо с самостраховкой. Маховые упражнения ногами, с опорой на руки в парах, (попеременные махи вперед, назад.	1				
49	Метание мяча на дальность. Игра «Точный расчет»	1				

50	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Игра: «Что изменилось?»	1				
51	Упражнения на равновесие 11 растяжение мышц ног. Техника кувырка назад с самостраховкой.	1				
52	Лазанье по канату. Игра: «Что изменилось?»	1				
53	Лазанье по канату. Игра: «Что изменилось?»	1				
54	Техника падения на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в партере. Игры - задания.	1				
55	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками. Учет	1				
56	«Мост» из положения лежа на спине. Игра: «Что изменилось?»	1				
57	Падение на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в партере. Упражнения с партнером.	1				
58	Упражнения в вися, стоя и лежа. Передвижения противоходом.	1				

59	Передвижения по диагонали, змейкой. Акробатическая комбинация.	1				
60	Подвижные игры с элементами единоборств. Кувырок вперед через плечо с самостраховкой на бок.	1				
61	Команда «На первый-второй рассчитайся!». Акробатическая комбинация.	1				
62	Упражнения в вися стоя и лежа.	1				
63	Техника кувырка вперед через плечо с самостраховкой через партнёра стоявшего в партере.	1				
64	Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй».	1				
65	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».	1				
66	Кувырок вперед через плечо с самостраховкой через партнёра стоявшего в партере.	1				

67	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. «У кого меньше мячей».	1				
68	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал - садись».	1				
69	Техника падения с самостраховкой на бок через руку партнёра. Упражнения с партнером.					
70	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.					
71	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. «Передал - садись».					
72	Падение вперед на руки из положения стоя на коленях. Упражнения самостраховки. Борьба стоя (броски) Задняя подножка; Задняя подножка с колена; Задняя подножка с падением.					
73	Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй».					
74	Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».					

75	«Полёт-кувырок» С самостраховкой через партнёра. Игра «Салки, ножки на весу». Борьба стоя (броски) Задняя подножка под две ноги: Задняя подножка с захватом ноги снаружи; Задняя подножка с захватом нош изнутри, Задняя подножка на пятке.					
76	Подъем туловища из положения лежа. Игра «Борьба за мяч».					
77	Игры «Пятнашки с освобождением», «Гонка мячей по кругу».					
78	Упражнения на ковре для развития и совершенствования простых двигательных навыков. Борьба стоя (броски):Передняя подножка С колена;Передняя подножка; Передняя подножка с захватом ноги снаружи.					
79	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). «Мяч соседу».					
80	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.					
81	Парные упражнения: Бросок рывком за пятку; Бросок рывком за пятку изнутри; Бросок рывком за руку и голень.					

	Подвижные игры с элементами единоборств. «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.					
82	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки					
83	Спортивная игра баскетбол					
84	Упражнения на «борцовском мосту» «Полёт-кувырок» С самостраховкой через партнёра и препятствия. Парные упражнения: Бросок с захватом двух ног; Бросок через бедро.					
85	Спортивная игра баскетбол					
86	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками					
87	Эстафета с элементами самостраховки.					
88	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками					
89	Подвижные игры с приемами баскетбола					
90	Упражнения с мячами весом 1 кг. Подвижные игры с элементами единоборств на ковре.					

91	Спортивная игра волейбол					
92	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении					
93	Подвижные игры с элементами единоборств: «Петушиный бой». «Вытолкни из круга».					
94	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении					
95	Спортивная игра футбол					
96	Подвижные игры с элементами единоборств: «Тяни-толкай», «Крокодильчики»					
97	Спортивная игра футбол					
98	Подвижные игры с приемами футбола					
99	Эстафета с элементами акробатики. Упражнения на укрепление мышц рук.					
100	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени					

101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени					
102	Контрольные испытания. Контроль					
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	Бег 30м, бег 3*10м. Т.Б. Пробные тесты комплекса ГТО.	1				
2	Бег 6 мин, подтягивание, прыжок с места. Пробные нормативы комплекса ГТО.	1				
3	Л/атлетические упр, 60м, игры.	1				
4	Высокий старт до 60м, игры.	1				
5	Стартовый разгон до 60м, игры.	1				
6	Финиширование в беге, игры.	1				
7	К.У.- 60 м. Пробные нормативы комплекса ГТО	1				
8	Бег 3*10м, прыжковые упр. Т.Б. Пробные нормативы комплекса ГТО	1				
9	Бег 3*10м, разбег и толчок в прыжках.	1				
10	К.У.- прыжок в длину на результат. Пробные нормативы комплекса ГТО	1				

11	Передача и ведение мяча в футболе. Т.Б.	1				
12	Передача и ведение мяча, игра	1				
13	Передача и ведение мяча, удары по воротам.	1				
14	Передача и ведении мяча, игра.	1				
15	Удары по воротам, игра.	1				
16	Удары по воротам, игра.	1				
17	Игра в футбол.	1				
18	Акробатика, висы и упоры. Т.Б. Когда и как возникли физическая культура и спорт. Пробные тесты комплекса ГТО.	1				
19	Акробатика, висы и упоры. Современные Олимпийские игры.	1				
20	Акробатика. Висы и упоры. Упр. на гибкость. Что такое физическая культура.	1				
21	Акробатика. Висы и упоры. Твой организм.	1				
22	К. У.-акробатическое упр № 3 Сердце и кровеносные сосуды.	1				

23	Навыки лазанья и перелезания. Органы чувств.	1				
24	Навыки лазанья и перелезания. Личная гигиена.	1				
25	Навыки лазанья и перелезания. Прыжки на горку матов. Закаливание.	1				
26	Навыки лазанья и перелезания. Мозг и нервная система.	1				
27	К.У.-лазанье по наклонной скамейке. Органы дыхания.	1				
28	Навыки равновесия. Опорные прыжки. Органы пищеварения.	1				
29	Навыки равновесия. Опорные прыжки. Пища и питательные вещества.	1				
30	Навыки равновесия. Опорные прыжки. Вода и питьевой режим.	1				
31	Навыки равновесия. Танцевальные элементы. Тренировка ума и характера.	1				
32	К.У.- упражнение в равновесии № 3. Спортивная одежда и обувь.	1				

33	Танцевальные элементы. Самоконтроль.	1				
34	К.У.- подтягивание-м, д. Танцевальные Элементы. Первая помощь при травмах. Пробные нормативы комплекса ГТО.	1				
35	Танцевальные упражнения.	1				
36	Игры на закрепление навыков бега Т.Б.	1				
37	Игры на закрепление навыков бега.	1				
38	Игры на закрепление навыков бега.	1				
39	Игры на закрепление навыков бега.	1				
40	К.У.-эстафета 3*10м с кубиком. Пробные нормативы комплекса ГТО	1				
41	Игры на закрепление прыжков и метания. Встречная эстафета.	1				
42	Встречная эстафета. Игры на закрепления прыжков.	1				
43	Игры на закрепление прыжков и метания. Челночная эстафета.	1				
44	Игры на закрепление прыжков.	1				

45	Игры на закрепление метания.	1				
46	Игры на закрепление метания.	1				
47	Игры на закрепление метания в цель.	1				
48	Игры на закрепление метания в цель.	1				
49	Ловля и передача мяча на месте и в движении. «Перестрелка». Т.Б.	1				
50	Ловля и передача мяча в движении. Игра	1				
51	Ведение мяча, передача мяча. Игра «Мяч в корзину».	1				
52	Ведение, передача мяча. Игра в баскетбол.	1				
53	Ведение мяча с изменением направления. Игра в б/бол.	1				
54	Ведение мяча шагом и бегом. «Мяч водящему».	1				
55	Броски мяча по кольцу, ведение мяча. Игра в б/бол.	1				
56	Развитие выносливости, бег 8мин. Т.Б.	1				
57	Медленный бег до 8мин. Эстафеты.	1				

58	Чередование ходьбы и бега до 1км.	1				
59	Равномерный бег до 8мин. Эстафеты.	1				
60	Чередование ходьбы и бега до 1км.	1				
61	Метание малого мяча с места. Т.Б.	1				
62	Метания мяча на дальность и в цель. Бег 3*30м.	1				
63	Метания мяча на дальность, бег 4* 10м.	1				
64	Метание мяча в цель, игры	1				
65	К.У- метание мяча на результат. Пробные нормативы комплекса ГТО	1				
66	Полет и приземление в прыжках, игры	1				
67	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1				
68	К.У.-прыжок в высоту, игра.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

