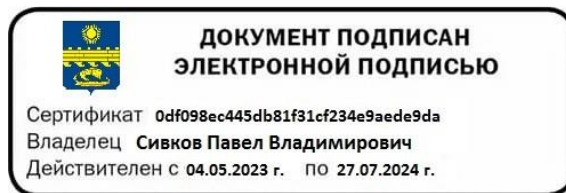


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края
Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение средняя общеобразовательная школа № 11
муниципального образования город-курорт Анапа
имени Героя Советского Союза
Степана Михайловича Жолоба
(МБОУ СОШ № 11 им. С.М. Жолоба)



РАССМОТРЕНО
ШМО учителей
физической культуры
Козаченко А.Н.
Протокол №1 от «30»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УМР
Ясюк А.Я.
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор СОШ №11
Сивков П.В.
«30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 1071156)

учебного предмета «физическая культура»
для обучающихся 1 – 4 класс

г-к Анапа 2023 год

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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.

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.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лёгкая атлетика

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

разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо. Способы страховки падений преподавателем, партнёром. Упражнения для приёмов в положении лёжа: удержания, переворачивания. Упражнения для бросков: выведения из равновесия, броски захватом ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы, через голову, подхваты, броски через бедро, через спину.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во **2 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, 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;
- 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;
- 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, 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 в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.
- умение демонстрировать общеразвивающие и имитационные упражнения и элементарные технические действия по самбо для повышения уровня общей физической подготовленности, развития основных физических качеств и предварительной подготовки к освоению базовых технических действий самбо; умение демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа, элементы техники способов защиты и уходов от удержаний, активные и пассивные способы защиты; участие в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов по самбо; знание и выполнение тестовых

упражнений по физической подготовленности в самбо, участие в соревнованиях по самбо.

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/9/1/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.2	Осанка человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

2.2	Легкая атлетика	6	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.3	Подвижные и спортивные игры	18			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		34			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3.2	Самбо	33	1		
Итого по разделу		59			
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/9/2/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	7			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.2	Легкая атлетика	6			https://resh.edu.ru/subject/9/2/

2.3	Подвижные игры	13			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		26			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	27			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура Техника безопасности на уроках ФК Спортивная одежда Личная гигиена	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Ходьба на носках и пятках. Бег с ускорением до 30 м.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения Самбо. Техника безопасности на уроках Самбо. ТБ при занятии самбо.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Ходьба на носках и пятках. Бег 30 м. Челночный бег 3x10. ВФСК «ГТО	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	Осанка человека. Упражнения для осанки. Ходьба под счет. Бег с ускорением до 60 м.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Изучение захватов. История развития самбо	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7	Правила поведения на уроках	1				

	физической культуры. Разновидности ходьбы Бег на результат (30 м). ВФСК «ГТО					https://resh.edu.ru/subject/9/1/
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Прыжки на одной ноге, на двух ногах, на месте. Прыжок в длину с места.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
9	Самбо. Изучение перекатов в группировке. Возникновение самбо	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
10	Прыжки с продвижением вперед.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
11	Прыжок в длину с места. ВФСК «ГТО.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
12	Самбо. Изучение перекатов вперёд-назад Основные этапы развития самбо	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13	Метание малого мяча в направление метания. ГТО	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
14	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. ГТО	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15	Самбо. Изучение перекатов влево-право Основные этапы развития самбо в России	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
16	Метание малого мяча в цель дистанция 6м. ВФСК «ГТО.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
17	Равномерный бег (до 3 мин). Чередование ходьбы и бега.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

18	Самбо. Изучение группировки при перекате назад из седа. Основы техники и тактики самбо	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
19	Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20	Равномерный бег (до 5 мин). Чередование ходьбы и бега.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21	Самбо. Изучение группировки при перекате назад из упора присев . Средства формирования правильной осанки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
22	Смешенное передвижение 1км. ВФСК «ГТО	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	ТБ на занятиях подвижными играми -закаливание <ul style="list-style-type: none"> • вода и питьевой режим 	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Самбо. Изучение группировки при перекате назад из полуприседа. Физическое развитие	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Подвижные игры на совершенствование навыков бега. Эстафеты.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
26	Подвижные игры с мячами. Эстафета с обручами	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
27	Самбо. Изучение группировки при перекате назад из основной стойки. Комплексы упражнений	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	утренней зарядки					
28	Подвижные игры на внимательность. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Самбо. Изучение самостраховки. ТБ при выполнении самостраховки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31	Подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках. Эстафета	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
32	Подвижные игры на координацию движения. внимательность. Эстафета	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
33	Самбо. Изучение самостраховки на спину перекатом через партнера . Понятие о счете в самбо	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
34	Подвижные игры на координацию движения. внимательность. Эстафета	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
35	– пища и питательные вещ-ва • вода и пищевой режим	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
36	Самбо. Изучение самостраховки находящегося в упоре на коленях. Влияние упражнений	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	для ног					
37	Подвижные игры на совершенствование держания, передачи и ловли мяча. Эстафета с баскетбольными мячами	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
38	Подвижные игры на совершенствование держания, передачи и ловли мяча. Эстафета с баскетбольными мячами	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
39	Самбо. Изучение самостраховки на бок, выполняемая прыжком. Ведение дневника самонаблюдений	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
40	Подвижные игры с обручами и скакалками. Эстафета с обручами	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
41	Подвижные игры с обручами и скакалками. Эстафета с обручами	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
42	Самбо. Изучение самостраховки на бок кувырком в движении . Комплексы упражнений домашних заданий	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
43	Подвижные игры на совершенствование навыков бега. Эстафета	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
44	Подвижные игры на совершенствование навыков	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	бега.					
45	Самбо. Изучение самостраховки при падении на ковёр спиной. Правила проведения соревнований по самбо	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
46	Подвижные игры с мячами. Эстафета с гимнастическими палками	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
47	Подвижные игры с мячами. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
48	Самбо. Изучение самостраховки вперёд на руки из стойки на руках. Элементарные правила самбо	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
49	Подвижные игры с мячами. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
50	Игры на совершенствование бросков мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
51	Самбо. Изучение самостраховки вперёд на руки прыжком. Упражнения для поясницы, таза	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
52	ТБ на уроках гимнастики. <ul style="list-style-type: none"> • осанка • твой организм 	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
53	Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке лежа на спине.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

54	Самбо. Изучение падения на руки прыжком . ТБ при выполнении упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
55	Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
56	Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
57	Самбо. Изучение выведения из равновесия Техника выполнения упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
58	Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке лежа на спине.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
59	Построение в круг Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
60	Самбо. Изучение выведения из равновесия захватом ног Роль органов дыхания человека	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
61	Размыкание на вытянутые руки. Стойка и ходьба по гимнастической скамье.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
62	Размыкание на вытянутые руки. Стойка и ходьба по	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	гимнастической скамье.					
63	Самбо. Изучение выведения из равновесия передняя подножка. Важность упражнений для укрепления мышц живота	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
64	Повороты направо, налево. Стойка на носках на одной ноге гимнастической скамье.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
65	Повороты направо, налево. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. ВФСК «ГТО.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
66	Самбо. Изучение выведения из равновесия передняя подножка. Важность упражнений для укрепления мышц живота	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
67	Повороты направо, налево. Стойка на носках на одной ноге гимнастической скамье.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
68	Повороты направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
69	Самбо. Изучение передвижения по ковру: вперед, назад, в сторону. Питьевой режим во время занятий	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
70	Лазание по гимнастической	1				

	стенке. Перелезание через «Козел в ширину»					https://resh.edu.ru/subject/9/1/
71	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через «Козел в ширину»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
72	Самбо. Изучение способов подготовки к приёмам Оценка своего самочувствия	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
73	Перелезание через гимнастического козла в ширину. Лазание по канату.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
74	Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание, лежа на животе по скамейке.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
75	Самбо. Изучение выведения из равновесия подсечкой Травмы, которые можно получить на занятиях	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через козел в ширину.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
77	Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке. Подтягивание на перекладине. ВФСК «ГТО	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

78	Самбо. Изучение имитации подхвата без партнёра Самбо на Олимпиаде	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. ТБ н занятиях по л/а. Бег (3 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 50 м, ходьба – 100 м).	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. ТБ на уроках ФК <ul style="list-style-type: none"> • что такое физическая культура • тренировка ума и характера 	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
81	Самбо. Изучение имитации подхвата с партнёром Понятие о Древних Олимпийских играх	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Длительный бег Бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 50 м, ходьба – 100 м).	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Длительный бег	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м).					
84	Самбо. Изучение зацепа без партнёра. Инструктаж по ТБ, правила работы без партнера	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
85	Смешанное передвижение 1 км. ВФСК «ГТО	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сочетание различных видов ходьбы. Челночный бег 3x10. Бег до 30 м.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
87	Самбо. Изучение зацепа с партнёром Понятие о летних видах спорта	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30м. Челночный бег.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег в заданном коридоре до 60м. Бег 30 м.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
90	Самбо. Изучение зацепа снаружи и изнутри Понятие о современных Олимпийских играх	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты с прыжками. Многоскоки. Прыжок в длину с места.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
93	Самбо. Изучение имитации подхвата с манекеном Мировые лидеры в самбо	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места. ВФСК «ГТО. Многоскоки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
96	Самбо. Изучение элементарных бросков Понятие о способах выполнения бросков	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	3*10м. Метание малого мяча с места в цель 2х2 с 3-4 м.					
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
99	Знания о физической культуре Физическая нагрузка в самбо и способы её дозирования. Восстановительный массаж.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
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 ТБ на уроках ФК по л/а. <ul style="list-style-type: none"> • когда и как возникли ФК и спорт. Современные ОИ. 	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2	Зарождение Олимпийских игр. Ходьба по разметкам. Бег до 30 м	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/
3	Физическое развитие. Ходьба с преодолением препятствий. Бег до 30 м. Челночный бег 3x10.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4	Физические качества. Разновидности ходьбы. Челночный бег 3x10. ВФСК «ГТО.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/
5	Быстрота как физическое качество. Разновидности ходьбы. Бег 30м (Тестирование) .ВФСК ГТО. .	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/
6	Выносливость как физическое качество. Прыжки с поворотом на 180° Прыжок в длину с	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	места.					
7	Развитие координации движений. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок в длину с места .	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/
8	Развитие координации движений. Прыжок в длину с места . (Тестирование) ВФСК ГТО .	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/
9	Закаливание организма. Метание малого мяча в горизонтальную цель 2X2 с 4-5 м.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/
10	Утренняя зарядка. Метание малого мяча в цель с 6 м. Эстафеты.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/
11	Метание малого мяча в цель (6 м). (Тестирование.) ВФСК «ГТО.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/
12	Равномерный бег (до 3 мин). Преодоление препятствий.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/
13	Равномерный бег (до 3 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 50 м, ходьба – 100 м). .	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/
14	Бег (до 4 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 60 м, ходьба – 90 м).	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/
15	Бег (до 5 мин). . Чередование бега и ходьбы (бег – 60 м, ходьба – 90 м).	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/
16	Смешенное передвижение. Бег 1	1				

	км без учета времени. (Тестирование) ВФСК «ГТО				https://resh.edu.ru/subject/9/2/
17	ТБ на уроках ФК при занятиях П/И. <ul style="list-style-type: none"> • органы пищеварения • что такое ФК 	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
18	Игры на совершенствование навыков бега.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
19	Подвижные игры с мячами. Эстафета с обручами.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
20	Подвижные игры с мячами. Эстафета с обручами.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
21	Подвижные игры на внимательность. Эстафета	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
22	Подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках. .	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
23	Подвижные игры на координацию движения. внимательность.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
24	Подвижные игры с мячами. Эстафета с обручами.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
25	Подвижные игры с мячами. Эстафета со скакалкой.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
26	Игры на совершенствование держания, передачи и ловли мяча.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/

27	Игры на совершенствование держания, передачи и ловли мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/
28	Игры на совершенствование держания, передачи и ловли мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/
29	Подвижные игры с мячами. Эстафеты с мячами	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/
30	Подвижные игры с мячами. Эстафеты с мячами. .	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/
31	Подвижные игры на координацию движения.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/
32	Подвижные игры на совершенствование быстроты движения.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/
33	Подвижные игры на совершенствование быстроты движения.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/
34	Подвижные игры с мячам. Эстафеты.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/
35	ТБ на уроках ФК гимнастики. • закаливание • вода и пищевой режим	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/
36	Кувырок вперед. Наклон вперед из положения стоя. ВФСК «ГТО	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/
37	Стойка на лопатках. Кувырок вперед, в сторону.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/

38	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/
39	Стойка на лопатках. Мост из положения, лежа на спине.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/
40	Стойка на лопатках. Кувырок вперед,(Тестирование.)	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/
41	Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/
42	Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/
43	Вис на согнутых руках. Подтягивания в вися.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/
44	Вис на согнутых руках. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/
45	Вис на согнутых руках. Подтягивания в вися.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/
46	Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Подтягивания в вися. (Тестирование.) ВФСК «ГТО .	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/
47	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев стоя на коленках.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/
48	Стойка на двух и одной ногах на бревне. Лазание по гимнастической стенке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/
49	Перелазание через	1				

	гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.					https://resh.edu.ru/subject/9/2/
50	Перелазание через гимнастического коня. Стойка на одной и двух ногах на бревне.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/
51	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/
52	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. ТБ на уроках л/а. <ul style="list-style-type: none"> • современные ОИ • когда и как возникли ФК и спорт 	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег (до 4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 50 м, ходьба – 100 м).	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/

55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег (до 5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 50 м, ходьба – 100 м).	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег (до 6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 60 м, ходьба – 90 м).	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/
57	Смешенное передвижение. Бег 1 км без учета времени. (Тестирование) ВФСК «ГТО	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/
58	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением до 30 м	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/
59	Бег с максимальной скоростью (30 м). Челночный бег 3x10. ВФСК «ГТО	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/
60	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 30 м. (Тестирование) ВФСК «ГТО	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места. Прыжки с поворотом на 180 °С.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/
62	Освоение правил и техники	1				

	выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега с 4-5 шагов.					https://resh.edu.ru/subject/9/2/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега с 4-5 шагов. Многоскоки.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с разбега с 4-5 шагов. Прыжок в длину с места. (Тестирование) ВФСК «ГТО.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча в горизонтальную цель 2х2. с расстояния 4–5 м. .	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Метание малого мяча в горизонтальную цель 2х2. с расстояния 4–5 м.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/
67	Освоение правил и техники	1				

	выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча смета на дальность и на заданное расстояние .					https://resh.edu.ru/subject/9/2/
68	Метание малого мяча в с расстояния 6 м. (Тестирование) ВФСК «ГТО	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

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

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/subject/9/2/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

