

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Краснодарского края

Муниципальное образование Староминский район

МБОУ СОШ №10 им. А.Г. Таран

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Руководитель ШМО

учителей физической
культуры и ОБЗР

Подопригора Н.Н.
Протокол №1
от «28» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Неженец Т.Г.
«29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

решением
педагогического совета

Председатель педсовета

Звирко С.А.
Протокол №1
от «28» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 7399402)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

**ст. Новоясенская
2025**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной 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.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений, игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия, туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности, спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе по физической культуре отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа по физической культуре включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начального общего образования. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа по физической культуре обеспечивает сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных).

Освоение программы по физической культуре обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в федеральной рабочей программе воспитания.

Согласно своему назначению программа по физической культуре является ориентиром для составления рабочих программ образовательных организаций: она дает представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся по физической культуре, устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания, дает распределение тематических разделов и рекомендуемую последовательность их изучения с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся, определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре.

В программе по физической культуре нашли свое отражение условия Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.

Предметом обучения физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт – и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учетом сенситивных периодов развития обучающихся начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Физическая культура обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания программы по физической культуре является физическое воспитание граждан Российской Федерации.

Программа по физической культуре основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях ее функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе по физической культуре учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы по физической культуре в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики, получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа по физической культуре обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания физической культуры на уровне начального общего образования, выполнение требований, определенных статьей 41

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ, включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, способствует решению задач, определенных в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 г., направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации: сохранение населения, здоровья и благополучия людей, создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

В основе программы по физической культуре лежат представления об уникальности личности каждого обучающегося, индивидуальных возможностях каждого обучающегося и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающихся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы по физической культуре направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе по физической культуре позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья, освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни, выполнить нормы ГТО.

Содержание программы по физической культуре направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся, на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу, формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремленность, воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде, проявлять лидерские качества.

Содержание программы по физической культуре строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития,

ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы по физической культуре уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе по физической культуре используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе по физической культуре используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе по физической культуре используются туристические спортивные игры. Содержание программы по физической культуре обеспечивает достаточный объем практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы по физической культуре состоит из следующих компонентов:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);

- способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы по физической культуре основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определенную последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы по физической культуре должен быть разделен на логически завершенные части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе по физической культуре уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определенных чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает

эффективность динамики развития основных физических качеств обучающихся с учетом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастного соответствия направлений физического воспитания заключается в том, что программа по физической культуре учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы по физической культуре. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремленном и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной нагрузки и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм,

обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой по физической культуре, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой по физической культуре предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности предполагает многообразие и гибкость используемых в программе по физической культуре форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе по физической культуре. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы по физической культуре предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы по физической культуре лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы по физической культуре учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы по физической культуре обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций физической культуры традиционно относят

формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы по физической культуре позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы по физической культуре учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача физической культуры состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (например, распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры), умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и, как результат, – физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа по физической культуре обеспечивает:

единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;

преемственность основных образовательных программ по физической культуре дошкольного, начального общего и основного общего образования;

возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учетом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;

формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;

освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу по физической культуре в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального образования по программе по физической культуре являются:

умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему, по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 371 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

При планировании учебного материала по программе по физической культуре рекомендуется реализовывать на уроках физической культуры учебный план: для всех классов начального общего образования в объеме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчет.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперед на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперед на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперед на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперед, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»), упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («веревочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения

их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лежа.

Подводящие упражнения.

Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперед, назад. Прыжки через скакалку вперед, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Равновесие – колено вперед попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «веревочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организующие команды и приемы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

2 КЛАСС

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперед, назад, приставные шаги на полной стопе вперед с движениями головой в стороны («индюшонок»), шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперед, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов, упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп, упражнения для укрепления мышц ног, рук, упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («березка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперед, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперед, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперед) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперед (горизонтально) и мах вперед горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперед и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

Освоение упражнений: кувырок вперед, назад, шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперед через скакалку с двойным махом вперед. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации.

Пример:

Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперед (локоть прямой) – бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперед) – шаг вперед с поворотом тела на триста шестьдесят градусов – ловля мяча.

Пример:

Исходное положение: сидя в группировке – кувырок вперед-поворот «казак» – подъем – стойка в VI позиции, руки опущены.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «веселый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания.

Основная гимнастика.

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно), техники выполнения серии поворотов колено вперед, в сторону, поворот «казак», нога вперед горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперед, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперед, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперед), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

Организующие команды и приемы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

3 КЛАСС

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приемов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организующие команды и приемы.

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений, подбор и выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учетом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при наличии материально-технической базы).

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в том числе освоение основных условий участия во флешмобах.

4 КЛАСС

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней

гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по ее видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Овладение техникой выполнения простейших форм борьбы. Игровые задания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны.

Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса.

Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Способы демонстрации результатов освоения программы по физической культуре.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложненный вариант), упражнение для рук, упражнение «волна» вперед, назад, упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный, стойка на руках, колесо.

Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.

Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

Овладение одним или более из спортивных стилей плавания на время и дистанцию (на выбор) при наличии материально-технического обеспечения).

Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, перемещение на лыжах, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы по физической культуре.

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:

1) патриотическое воспитание:

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;

2) гражданское воспитание:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать свое поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

3) ценности научного познания:

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

4) формирование культуры здоровья:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

5) экологическое воспитание:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

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.

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определенным классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности ее использования для решения конкретных учебных задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трех групп, если им присущи

перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определенных умений.

К концу обучения в **1 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьем формирующими физическими упражнениями:

выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе, упражнения для развития гибкости и координации;

составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики, измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом в обе стороны;

осваивать способы игровой деятельности.

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

Знания о физической культуре:

описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;

кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов, описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, понимать и раскрывать правила поведения на воде, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических

упражнений, во время купания и занятий плаванием, характеризовать умение плавать.

Способы физической деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьем формирующими физическими упражнениями:

выбирать и составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определенных задач, включая формирование свода стопы, укрепление определенных групп мышц, увеличение подвижности суставов;

использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;

принимать решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;

знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определенным классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;

осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперед, назад, прыжками, подскоками, галопом;

осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

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

Знания о физической культуре:

представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;

различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;

различать упражнения на развитие моторики;

объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;

формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

самостоятельно проводить разминку по ее видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;

осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;

проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определенное расстояние;

осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

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

Знания о физической культуре:

определять и кратко характеризовать физическую культуру, ее роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

характеризовать туристическую деятельность, ее место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

знать строевые команды;

знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физкультурной деятельности:

составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая свое состояние после закалывающих процедур;

измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);

объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие;

составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях(в движении, лежа, сидя, стоя);

принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;

осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;

описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;

демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;

осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);

осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;

моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);

осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;

осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

осваивать технические действия из спортивных игр.

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	10			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующим и физическими упражнениями. Самоконтроль	4			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты	5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
2.3	Строевые команды и построения	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Самбо	34			
1.2	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	20			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
1.3	Организирующие команды и приёмы	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
Итого по разделу		56			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Овладение физическими упражнениями	23			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
Итого по разделу		23			
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	5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
1.2	Основы навыков плавания	4			
Итого по разделу		9			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующим и физическими упражнениями	5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	4			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					

1.1	Техника выполнения	14			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
-----	--------------------	----	--	--	---

	упражнений основной гимнастики				
1.2	Самбо	34			
1.2	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	10			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
1.3	Организирующие команды и приёмы	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
Итого по разделу		60			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Техника выполнения упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	24			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически е работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
1.2	Основы навыков плавания	4			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
Итого по разделу		9			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
Итого по разделу		9			

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Специальные упражнения основной гимнастики	34			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
1.2	Игры и игровые задания	10			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
1.3	Модуль Самбо	34			
Итого по разделу		48			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Комбинации упражнений основной гимнастики	14			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
2.2	Спортивные упражнения	12			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
2.3	Туристические физические упражнения	4			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
2.4	Подготовка к демонстрации полученных результатов	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
Итого по разделу		36			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически е работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	9			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
Итого по разделу		9			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Способы физкультурной деятельности	15			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
Итого по разделу		15			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Техника выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики	27			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
1.2	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнение перемещений	5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/

	различными способами передвижений				
1.3	Игры и игровые задания	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
Итого по разделу		38			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
2.2	Универсальные умения плавания спортивными стилями	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1

КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений	1			Устныйопрос;
2	Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль	1			Устныйопрос;
3	Знание о физической культуре	1			Устныйопрос;
4	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	1			Контрольнаяработа;
5	Основные направления физической культуры и спорта	1			Устныйопрос;работа науроке;
6	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения	1			Устныйопрос;работа науроке;

	человека.Народные игры как оздоровительный и культурный компонент				
7	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1			Устныйопрос;работа науроке;
8	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе	1			Устныйопрос;
9	Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью.	1			Устныйопрос;
10	Техника выполнения строевых упражнений	1			Устныйопрос;
11	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1			Устныйопрос;
12	История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее	1			Устныйопрос;

	роль и значение для подготовки солдат русской армии				
13	Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1			Контрольная работа;
14	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1			Устный опрос; работа на уроке;
15	Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека.	1			Устный опрос; работа на уроке;
16	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1			Устный опрос; работа на уроке;
17	Проектирование и выполнение игровых заданий	1			Устный опрос;
18	Режим дня и личная гигиена	1			Устный опрос;
19	Основные элементы физических упражнений	1			Устный опрос;

20	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1			Устныйопрос;
21	Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств.	1			Устныйопрос;
22	Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе	1			Контрольнаяработа;
23	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе	1			Устныйопрос;работа науроке;
24	Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила	1			Устныйопрос;работа науроке;

	организации и проведения				
--	--------------------------	--	--	--	--

	подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.				
25	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1			Устныйопрос;работа науроке;
26	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1			Устныйопрос;
27	Оценка эффективности занятий физической культурой	1			Устныйопрос;
28	Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1			Устныйопрос;
29	Техника выполнения упражнений для формирования стопы	1			Устныйопрос;
30	Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.	1			Устныйопрос;
31	Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности мышц стопы	1			Контрольнаяработа;
32	Техника выполнения	1			Устныйопрос;работа

	упражнений для выворотности стоп				на уроке;
33	Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов, а так же самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз	1			Устный опрос; работа на уроке;
34	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1			Устный опрос; работа на уроке;
35	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1			Устный опрос;
36	Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.	1			Устный опрос;
37	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1			Устный опрос;
38	Самостоятельно выполнять упражнения для	1			Устный опрос;

	формирования «мышечного корсета» и				
--	---------------------------------------	--	--	--	--

	увеличения подвижности суставов. Выполнение самостоятельно комплексов утренней гимнастики и физкультурных пауз				
39	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины	1			Устный опрос;
40	Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины	1			Контрольная работа;
41	Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».	1			Устный опрос; работа на уроке;
42	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса	1			Устный опрос; работа на уроке;
43	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации	1			Устный опрос; работа на уроке;
44	Выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении, перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие;	1			Устный опрос;

	гимнастический мост. «Через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше».					
45	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1			Устныйопрос;	
46	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1			Устныйопрос;	
47	Строевые действия в шеренге и колонне; упоры; седы; упражнения в группировке; «У медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки».	1			Устныйопрос;	
48	Техника выполнения танцевальных шагов	1			Устныйопрос;	
49	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо	1			Контрольнаяработа;	
50	Выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении, перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. «Через холодный ручей»,	1			Устныйопрос;работа науроке;	

	«парашютисты», «догонялки				
--	---------------------------	--	--	--	--

	на марше».				
51	Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1			Устный опрос; работа на уроке;
52	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1			Устный опрос; работа на уроке;
53	Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. «Альпинисты», «змейка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно»	1			Устный опрос;
54	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1			Устный опрос;
55	Основные правила участия в музыкально-сценических играх	1			Устный опрос;
56	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. «У медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-	1			Устный опрос;

	ДОГОНЯЛКИ»,				
--	-------------	--	--	--	--

57	Основные правила проведения ролевых подвижных игр	1			Устныйопрос;
58	Ролевые подвижные игры	1			Контрольнаяработа;
59	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1			Устныйопрос;работа науроке;
60	Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. «Через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше».	1			Устныйопрос;работа науроке;
61	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх	1			Устныйопрос;работа науроке;
62	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением	1			Устныйопрос;
63	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. «Альпинисты», «змейка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди	1			Устныйопрос;

	бесшумно»,				
64	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение	1			Устныйопрос;
65	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям	1			Устныйопрос;
66	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. «У медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки»,	1			Устныйопрос;
67	Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей	1			Контрольнаяработа;
68	Игры с гимнастическим предметом	1			Устныйопрос;работа науроке;
69	Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. «Альпинисты», «змейка», «не	1			Устныйопрос;работа науроке;

	урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно»				
70	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами	1			Устныйопрос;работа науроке;
71	Спортивные эстафеты со скакалкой	1			Устныйопрос;
72	Спортивные эстафеты с мячом	1			Устныйопрос;
73	Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. «Становись — разойдись», «Смена мест»,	1			Устныйопрос;
74	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скакалкой)	1			Устныйопрос;
75	Организующие команды при построении	1			Устныйопрос;
76	Танцевальные упражнения.	1			Контрольнаяработа;

	Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Игры- задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».				
77	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1			Устныйопрос;работа науроке;
78	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки	1			Устныйопрос;работа науроке;
79	ТБ и страховка во время занятий Единоборствами.	1			Устныйопрос;работа науроке;
80	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1			Устныйопрос;
81	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1			Устныйопрос;

82	Приёмы самостраховки: на	1			Устныйопрос;
----	--------------------------	---	--	--	--------------

	спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком.				
83	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1			Устныйопрос;
84	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1			Устныйопрос;
85	Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком.	1			Контрольнаяработа;
86	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1			Устныйопрос;работа науроке;
87	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1			Устныйопрос;работа науроке;
88	Приёмы самостраховки:	1			Устныйопрос;работа

	на спину перекатом, на бок				
--	-------------------------------	--	--	--	--

	перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком.				на уроке;
89	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1			Устный опрос;
90	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1			Устный опрос;
91	Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног.	1			Устный опрос;
92	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной	1			Устный опрос;
93	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1			Устный опрос;

94	Упражнения для бросков: удержаний, выведения из	1			Контрольная работа;
----	--	---	--	--	---------------------

	равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног.				
95	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой	1			Устныйопрос;работа науроке;
96	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника двумя руками	1			Устныйопрос;работа науроке;
97	Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	1			Устныйопрос;работа науроке;
98	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «мост». Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «кувырок»	1			Устныйопрос;
99	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1			Устныйопрос;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Гармоничное физическое развитие. Знакомство с формами контрольных измерений массы и длины своего тела	1			Устныйопрос;
2	Осанка и ее влияние на здоровье человека. Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки	1			Устныйопрос;
3	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент	1			Устныйопрос;
4	Структура российского спортивного движения	1			Контрольнаяработа;
5	Общеразвивающие музыкально-сценические игры.	1			Устныйопрос;работа науроке;

	Русские народные танцевальные движения				
--	---	--	--	--	--

6	История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.	1			Устныйопрос;работа науроке;
7	Правила поведения в бассейне	1			Устныйопрос;работа науроке;
8	Элементы плавания	1			Устныйопрос;
9	Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека.	1			Устныйопрос;
10	Методика наблюдений за динамикой своего физического развития	1			Устныйопрос;
11	Осанка и ее влияние на физическое здоровье. Методика контроля осанки	1			Устныйопрос;
12	Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими	1			Устныйопрос;

	упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток.				
13	Отбор и составление упражнений основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей	1			Контрольная работа;
14	Здоровый образ жизни и способы его формирования	1			Устный опрос; работа на уроке;
15	Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила	1			Устный опрос; работа на уроке;

	организации и проведения				
--	--------------------------	--	--	--	--

	подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.				
16	Практика проведения общеразвивающих, спортивных, туристических игр и игровых заданий, спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1			Устныйопрос;работа науроке;
17	Практика проведения ролевых игр	1			Устныйопрос;
18	Оценка эффективности занятий физической культурой.	1			Устныйопрос;
19	Техника выполнения упражнений общей разминки	1			Устныйопрос;
20	Практика выполнения упражнений общей разминки	1			Устныйопрос;
21	Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.	1			Устныйопрос;
22	Техника выполнения гимнастического бега с контролем дыхания	1			Контрольнаяработа;
23	Основные правила	1			Устныйопрос;работа

	выполнения				
--	------------	--	--	--	--

	упражнений общей разминки				на уроке;
24	Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов, а так же самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.	1			Устный опрос; работа на уроке;
25	Практика выполнения разученных упражнений общей разминки	1			Устный опрос; работа на уроке;
26	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1			Устный опрос;
27	Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.	1			Устный опрос;
28	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1			Устный опрос;

29	Техника выполнения упражнений партерной	1			Устныйопрос;
----	---	---	--	--	--------------

	разминки для разогревания мышц спины				
30	Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов, а так же самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.	1			Устныйопрос;
31	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности плечевого пояса	1			Контрольнаяработа;
32	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности в тазобедренных суставах	1			Устныйопрос;работа науроке;
33	Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в	1			Устныйопрос;работа науроке;

	программу ВФСК «ГТО».				
34	Составление и комбинирование упражнений партерной	1			Устныйопрос;работа науроке;

	разминки				
35	Основные правила правильного выполнения упражнений разминки у опоры	1			Устныйопрос;
36	Выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении, перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. «Через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше».	1			Устныйопрос;
37	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития координации	1			Устныйопрос;работа науроке;
38	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития гибкости	1			Устныйопрос;
39	Строевые действия в шеренге и колонне; упоры; седы; упражнения в группировке; «У медведя во бору», «раки», «совушка», «салки- догонялки».	1			Устныйопрос;работа науроке;
40	Техника выполнения приставных шагов и поворотов у опоры	1			Устныйопрос;

41	Техника выполнения приземления после прыжка	1			Устныйопрос;работа науроке;
42	Выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении, перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. «Через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше».	1			Устныйопрос;
43	Основные правила выполнения акробатических упражнений	1			Устныйопрос;работа науроке;
44	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперёд	1			Устныйопрос;
45	Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. «Альпинисты», «змейка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно».	1			Устныйопрос;работа науроке;
46	Техника выполнения	1			Устныйопрос;

	подводящих и акробатических упражнений: шпагат продольный, поперечный				
47	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: колесо	1			Устныйопрос;работа науроке;
48	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. «У медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки»,	1			Устныйопрос;
49	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: мост из положения стоя	1			Устныйопрос;работа науроке;
50	Практика выполнения акробатического упражнения «мост из положения стоя» и подъем из положения «мост»	1			Устныйопрос;
51	Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. «Через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на	1			Устныйопрос;работа науроке;

	марше».				
52	Практика выполнения ранее изученных упражнений с гимнастическими предметами	1			Устныйопрос;
53	Техника выполнения удержания скакалки	1			Устныйопрос;работа науроке;
54	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. «Альпинисты», «змейка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно»,	1			Устныйопрос;
55	Техника выполнения броска и ловли скакалки	1			Устныйопрос;работа науроке;
56	Техника выполнения высоких прыжков вперёд через скакалку с двойным махом вперёд	1			Устныйопрос;
57	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. «У медведя во бору», «раки»,	1			Устныйопрос;работа науроке;

	«совушка», «салки- догонялки»,				
58	Техника выполнения серии	1			Устныйопрос;

	отбивов мяча				
59	Основные принципы соединения упражнений в комбинации	1			Устныйопрос;работа науроке;
60	Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. «Альпинисты», «змейка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно»,	1			Устныйопрос;
61	Комбинации с упражнениями общей разминки	1			Устныйопрос;работа науроке;
62	Комбинации с упражнениями партерной разминки	1			Устныйопрос;
63	Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. «Становись — разойдись», «Смена мест»,	1			Устныйопрос;работа науроке;

64	Комбинации с упражнениями с гимнастическими предметами	1			Устныйопрос;
65	Комбинации с акробатическими упражнениями	1			Устныйопрос;работа науроке;
66	Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Игры- задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».	1			Устныйопрос;
67	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в музыкально-сценических и ролевых играх	1			Устныйопрос;работа науроке;
68	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в туристических играх и игровых заданиях	1			Устныйопрос;
69	ТБ и страховка во время занятий Единоборствами.	1			Устныйопрос;работа науроке;
70	Практика применения правил безопасности при выполнении	1			Устныйопрос;

	физических упражнений и различных форм двигательной активности в играх и игровых заданиях				
71	Музыкально-сценические и ролевые игры	1			Устныйопрос;работа науроке;
72	Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек.	1			Устныйопрос;
73	Основные принципы и правила участия в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1			Устныйопрос;работа науроке;
74	Практика применения правил техники безопасности при участии в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1			Устныйопрос;
75	Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	1			Устныйопрос;работа науроке;

76	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности с гимнастическими предметами	1			Устныйопрос;
77	Основные организующие команды и приемы	1			Устныйопрос;работа науроке;
78	Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	1			Устныйопрос;
79	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бег вперед, назад, подскоки	1			Устныйопрос;работа науроке;
80	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок	1			Устныйопрос;
81	Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом.	1			Устныйопрос;работа науроке;

	Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.				
82	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бросок и ловля гимнастического предмета	1			Устныйопрос;
83	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного бега	1			Устныйопрос;работа науроке;
84	Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	1			Устныйопрос;
85	Техника выполнения перемещений прыжками через скакалку	1			Устныйопрос;работа науроке;
86	Техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета (мяча)	1			Устныйопрос;

87	Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1			Устныйопрос;работа науроке;
88	Техника выполнения прыжка с выбросом ноги вперед	1			Устныйопрос;
89	Плавание: общая характеристик а	1			Устныйопрос;работа науроке;
90	Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1			Устныйопрос;
91	Правила дыхания в воде	1			Устныйопрос;работа науроке;
92	Техника выполнения элементарных гребковых движений руками, ногами, скольжение	1			Устныйопрос;
93	Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1			Устныйопрос;работа науроке;
94	Техника выполнения	1			Устныйопрос;

	упражнений для формирования навыков плавания: «лягушонок», «весёлый дельфин».				
95	Спортивные стили плавания	1			Устныйопрос;работа науроке;
96	Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1			Устныйопрос;
97	Плавательная подготовка: плавание кролем на груди	1			Устныйопрос;работа науроке;
98	Плавательная подготовка: плавание кролем на груди	1			Устныйопрос;
99	Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1			Устныйопрос;работа науроке;
100	Плавательная подготовка: плавание брассом	1			Устныйопрос;
101	Плавательная подготовка: упражнение «Веселый дельфин»	1			Устныйопрос;работа науроке;

102	Заключительный урок	1			Устныйопрос;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие	1			Устныйопрос;
2	Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений	1			Устныйопрос;работ а науке;
3	Инструктаж по ТБ, история создания самбо. Борьба - старейший вид спорта. Виды и характер борьбы у народов нашей страны. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта. ОФП-Строевые упражнения.Разминка в движении по коврику. Варианты ходьбы, бега, прыжков.Акробатические упражнения-кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках. СФП-разучивание броска з/подножка под выставленную ногу, удержания с боку	1			Устныйопрос;
4	Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании	1			Устныйопрос;работ а науке;
5	Подводящие упражнения и их назначение	1			Устныйопрос;
6	Беседа о здоровом образе жизни и вредных привычках. ОФП-упражнения с шарами на баланс тела.Упражнения на скорость. СФП-игра «кто кого переталкает»,	1			Устныйопрос;работ а науке;

	борцовский футбол. Движения в паре при различных стойках и дистанциях. Схватка в партере. Скручивание захватом за руку и шею сверху, учебная схватка. Вольнаясхватка.				
7	Техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	1			Устныйопрос;
8	Виды спортивных стилей плавания	1			Устныйопрос;работ а науроке;
9	Инструктаж по ТБ, ОФП-Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Бег-захлестголени,с высоким подниманием бедра,с выбрасыванием прямых ног вперед,назад,в стороны. СФП-разучивание падения на спину стоек самбиста,дистанций переворота захватом рук с боку,броска рывком за пятку с упором в колено.	1			Устныйопрос;
10	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки	1			Устныйопрос;работ а науроке;
11	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из партерной разминки и разминки у опоры	1			Устныйопрос;
12	Инструктаж по ТБ. Теория- физическая культура как часть общей культуры общества, запрещенные приемы.	1			Устныйопрос;работ а науроке;

	ОФП-Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, СФП-разучивание падения вперед на руки, болевого, рычаг локтя через бедро, выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи , освобождение от захватов.				
13	Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях	1			Устныйопрос;
14	Техника выполнения физических упражнений для формирования навыков плавания	1			Устныйопрос;работ а науроке;
15	Инструктаж по ТБ. Беседа о развитии самбо в мире, гигиена физической культуры и спорта. Суточный режим. Соотношение сна и бодрствования. ОФП-разучивания падения на бок из стойки, упражнения с собственным весом тела. СФП-разучивание переворота рычагом, бросок через бедро с захватом пояса, учебные схватки на выполнение заученных приемов.	1			Устныйопрос;
16	Составление правил новых игр и спортивных эстафет	1			Устныйопрос;работ а науроке;
17	Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий.	1			Устныйопрос;

	Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры				
18	Беседа об удовлетворение потребностей организма и энергии и основных компонентах питания при занятиях физической культурой и спортом ,режим питания и режим тренировок. Анатомические и физиологические особенности организма. Определение понятия «физическое развитие». ОФП-упражнения с партнером на быстроту, самостраховка при падении на спину. СФП-разучивание удержания поперек, броска задней подножкой с захватом пояса. Учебныесхватки, защитыотброскачерезбедро.	1			Устныйопрос;работ а науроке;
19	Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки	1			Устныйопрос;
20	Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки	1			Устныйопрос;работ а науроке;
21	Беседа о участии самбистов страны в международных турнирах. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. ОФП- футбол с набивным мячом, закрепление кувырка в перед+скрестив ноги, самостраховка при падении на руки из стойки. СФП-разучивание рычага локтя через предплечье после удержания сбоку, борьба в партере, Разучивание выведения из равновесия рывком с падением, борьба в стойке.	1			Устныйопрос;

22	Практика применения техники дыхания при выполнении упражнений	1			Устныйопрос;работ а науроке;
23	Практика применения методики контроля осанки	1			Устныйопрос;
24	Инструктаж по ТБ. Беседа о видах тактики. Построение, перестроение, раппорт дежурного.ОФП-упражнения с шарами, на баланс в пространстве. Упр.на ковре на гибкость.СФП-бросок « мельница» с захватом разноименной ноги изнутри, учебная схватка. Борьба в партере. Борьба в стойке.	1			Устныйопрос;работ а науроке;
25	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки	1			Устныйопрос;
26	Техника выполнения гимнастических упражнений разминки у опоры	1			Устныйопрос;работ а науроке;
27	Беседа о месте самбо в системе физического воспитания, костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания. ОФП-упражнения с преодолением веса тела партнера. Разучивание кувырка назад из приседа, самостраховка при падении на бок с прыжка. СФП-разучивание ухода от удержания с боку садясь, схватки на выполнение ухода садясь. Задняя подножка с захватом руки и ноги, схватка на выполнение подножки. Защитыотбросков с захватомноги.	1			Устныйопрос;

	Освобождение от захватов.				
28	Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1			Устный опрос; работа на уроке;
29	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы	1			Устный опрос;
30	Беседа о дисциплине, режиме, распределении свободного времени. Оборудование зала для борьбы и инвентарь - упражнения с резиной, кувырок назад с прямыми ногами, самостраховка при падении на спину через лежащего партнера. СФП-болевого узел поперек, схватка на выполнение болевого. Передняя подножка с захватом руки и пояса, защиты от задней подножки. Учебная схватка на выполнение подножек.	1			Устный опрос; работа на уроке;
31	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1			Устный опрос; работа на уроке;
32	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц спины	1			Устный опрос;
33	Беседа о соблюдении правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах. Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Мышцы синергисты и антагонисты. ОФП-упражнения на гибкость, полет-кувырок. Самостраховка при падении на	1			Устный опрос; работа на уроке;

	руки, спиной в перед с разворота. СФП-уход от удержания сбоку отжиманием головы ногой. Борьба в партере. Боковая подсечка с захватом рук снизу. Защитыотпереднейподножки. Учебныесхваткинавыполнениеподсечек.				
34	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц плечевого пояса	1			Устныйопрос;
35	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава	1			Устныйопрос;работ а науроке;
36	Беседа-скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Основные мышцы человека, их названия, сгибатели, разгибатели, супинаторы, пронаторы, гладкие, поперечно-полосатые мышцы, мышцы рук, ног, туловища. ОФП-упражнения на силу, полет-кувырок через партнера, самостраховка при падении на бок через партнера. СФП-ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги, учебная схватка. Зацеп изнутри,защиты от боковой подсечки,учебные схватки. Вольные схватки	1			Устныйопрос;

37	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава	1			Устныйопрос;работ а науроке;
38	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног	1			Устныйопрос;
39	Беседа об основных элементах физической культуры. Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания. История физической культуры и спорта. ОФП-упражнения на гибкость, различные кувырки назад, самостраховка при броске через голову. СФП-бросок захватом шеи сверху и туловища снизу, переворот с захватом руки и ноги изнутри. Защиты от переворота рычагом. Борьба в стойке.	1			Устныйопрос;работ а науроке;
40	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности коленного сустава	1			Устныйопрос;
41	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей	1			Устныйопрос;работ а науроке;
42	беседа о требовании к питанию на фоне физической активности. Уход за спортивной формой спортсмена. ОФП-построение в колонну по одному (по два,	1			Устныйопрос;

	по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Упражнения на ловкость и гибкость. СФП-специальные упражнения борца. Уход от удержания сбоку вращением, учебная схватка. Бросок через голову, защиты от зацепов. Вольные схватки.				
43	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей	1			Устный вопрос; работа на уроке;
44	Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей	1			Устный вопрос;
45	Беседа о начале и конце схватки. Кровеносная и дыхательные системы организма. Воля к победе. ОФП-разминочные упражнения в ходьбе и беге, преодоление веса партнера, кувырок вперед со скамьи, падение вперед на предплечье. СФП-заваливание зашагиванием, учебная схватка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи с падением. Защиты от броска через голову. Учебная схватка на выполнение бросков через бедро. Вольная схватка.	1			Устный вопрос; работа на уроке;
46	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей	1			Устный вопрос;

47	Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде	1			Устныйопрос;работ а науроке;
48	Беседа на тему правомерности применения приемов самбо.Психо-эмоциональная устойчивость. ОФП- строевой шаг, походный (обычный) шаг.Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево).Упражнения на реакцию и равновесие, самостраховка при падении на спину через партнера. СФП-удержание с боку захватом рук,борьба в партере, выведение из равновесия захватом пройм. Борьба в стойке.	1			Устныйопрос;
49	Практика соблюдения распорядка дня, практика личной гигиены	1			Устныйопрос;работ а науроке;
50	Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности	1			Устныйопрос;
51	Беседа о технике борьбы самбо. ОФП-рапорт дежурного.упражнения на скорость,выносливость. СФП-кувырок назад с захватом скрещенных ног.Уход от удержания сбоку через мост,перетаскивая противника через себя,борьба в партере. Бросоксзахватомног,схватка с одностороннимсопротивлением. Вольнаясхватка.	1			Устныйопрос;работ а науроке;

52	Построения и перестроения в шеренги	1			Устныйопрос;
53	Построения и перестроения, повороты в строю	1			Устныйопрос;работ а науроке;
54	Беседа о защитах, контрприемах, комбинациях.Символька РФ . ОФП-статические упражнения на силу, переворот в сторону(колесо), самостраховка при падении назад с опорой на предплечья. СФП-рычаг локтя захватом руки между ногами, учебно-тренировочная схватка. Задняя подножка с колена,схватка с односторонним сопротивлением.Борьба в стойке.	1			Устныйопрос;
55	Перемещения с помощью танцевальных движений	1			Устныйопрос;работ а науроке;
56	Акробатические упражнения для перемещений	1			Устныйопрос;
57	Инструктаж по ТБ. Беседа об основных дистанциях и захватахв борьбе самбо. ОФП-прыжковые упражнения в эстафетах, самостраховка при падении через партнера с разбега в перед на бок. Упражнения на силу. СФП-Уход от удержания поперек с захватом шеи и упором предплечьем в живот, учебная схватка. Боковаяподсечкаприотступлениипротивника, учебныесхватки.	1			Устныйопрос;работ а науроке;
58	Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой	1			Устныйопрос;

59	Игры с теснением соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1			Устныйопрос;работ а науроке;
60	Беседа о дисциплине, режиме, распределении свободного времени. Оборудование зала для борьбы и инвентарь. ОФП-упражнения на гимнастических снарядах.Воспитание скорости. Самостраховка при падении на спину через партнера. СФП-передняя подножка с колена. Уход от удержания поперек путем вывода руки и головыиз-под туловища(нырком). Соревнования на выполнение удержания(пулька). Работа на резине- передняя с колена.	1			Устныйопрос;
61	Игры за овладение у соперника предметом одной рукой	1			Устныйопрос;работ а науроке;
62	Игры за овладение у соперника предметом двумя руками	1			Устныйопрос;
63	Беседа о морально-волевых качествах человека и воспитание таковых у себя. ОФП- строевые упражнения,развитие силы, преодоление веса тела партнера.Переворотвперед,самостраховка при падении на спину в прыжке. СФП-удержание со стороны головы,учебнаясхватка.Передняя подсечка с захватом рук,учебнаясхватка.Схватка в нижней стойке.Вольная схватка.	1			Устныйопрос;работ а науроке;

64	Туристическая игра «Пройди по бревну»	1			Устныйопрос;
65	Туристическая игра «Сквозь бурелом»	1			Устныйопрос;работ а наукоке;
66	Беседа о борцовском чучеле и его устройстве.Оказание первой медицинской помощи. ОФП-упражнения на быстроту перемещения в борьбе лежа.Самостраховка при падении в сторону с опорой на руки. Упражнения на силу. СФП-рычаг локтя через предплечье из положения нижнего, учебная схватка. Зацепизнутризаведением,учебныесхватки. Вольнаясхватка.	1			Устныйопрос;
67	Техника выполнения поворотов с гимнастическими предметами и без гимнастических предметов	1			Устныйопрос;работ а наукоке;
68	Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов	1			Устныйопрос;
69	Беседа о строении и функции пищеварительной системы,органы выделения. ОФП-перестроения,рапортдежурного.Упражнения для развития гибкости.Самостраховка при падении вперед через партнера. СФП-удержание верхом с захватом рук,учебныесхватки.Бросок через голову с упором голенью в живот,учебныесхватки.Вольные схватки.	1			Устныйопрос;работ а наукоке;
70	Техника выполнения прыжков через	1			Устныйопрос;

	скакалку				
71	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития прыгучести	1			Устныйопрос;работ а науроке;
72	Беседа о причинах травм и их профилактика. ОФП-упражнения на силу с собственным весом тела.Прыжковыеупражнения.Самостраховка при падении на спину через лежащего партнера. СФП-обратный узел после удержания поперек,учебные схватки на проведение болевых приемов после удержания. Бросок захватом руки под плечо,учебные схватки на выполнение бросков в падении.Схватка при отступлении.Вольные схватки.	1			Устныйопрос;
73	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития устойчивости	1			Устныйопрос;работ а науроке;
74	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития прыгучести, устойчивости и ловкости	1			Устныйопрос;
75	Беседа о врачебном контроле. ОФП-упражнения для развития скорости.Самостраховка при падении на руки через лежащего партнера. СФП-ущемление ахиллового сухожилия с захватом одноименной ноги,учебнаясхватка.Бросок захватом ног и	1			Устныйопрос;работ а науроке;

	выносом их в сторону, схватка при наступлении. Вольная схватка с форой.				
76	Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов	1			Устный опрос;
77	Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости	1			Устный опрос; работа на уроке;
78	Беседа о самоконтроле: вес, пульс, сон, аппетит, температура тела. ОФП-Упражнение на развитие гибкости. Поднимание партнера на спину с захватом руки и ноги. Самостраховка при падении на спину через шею. СФП-бросок мельница. Переворот косым захватом. Соревнование на проведение болевых приемов (пулька с расхождением). Вольная схватка на выносливость.	1			Устный опрос;
79	Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений	1			Устный опрос; работа на уроке;
80	Демонстрация комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов	1			Устный опрос;
81	Разминка. ОФП-упражнения на силу с преодолением веса тела партнера. Борцовский футбол. Кувырок между ногами партнера. Самостраховка при падении на бок через стоящего на четвереньках партнера.	1			Устный опрос; работа на уроке;

	СФП-удержание сбоку без захвата руки под плечо, учебная схватка. Подножка с захватом руки и одноименной ноги, учебные схватки. Вольная схватка. Беседа о утомлении и переутомлении.				
82	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей	1			Устный опрос;
83	Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно-скоростные способности по специализации вида спорта	1			Устный опрос; работа на уроке;
84	Инструктаж по ТБ. Беседа об основных дистанциях и захватах в борьбе самбо. ОФП-игра петушиный бой. Кувырки вперед в паре. Самостраховка при падении на спину через стоящего на четвереньках партнера. СФП-удержание со стороны головы с захватом рук. Передняя подножка с захватом руки и ноги. Схватка на проведение перевода в борьбу лежа. Вольная схватка.	1			Устный опрос;
85	Проектная деятельность по подготовке группового упражнения	1			Устный опрос; работа на уроке;
86	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости	1			Устный опрос;
87	Беседа о построении разминки в борьбе лежа. ОФП-самостраховка при падении на руки через партнера. Упражнения с резиной на выносливость. СФП-специальное упражнение «подсечка у стены». Рычаг локтя через бедро с помощью	1			Устный опрос; работа на уроке;

	ноги. Боковая подсечка при скрещивании ног, учебная схватка на выполнение боковых подсечек. Вольная схватка. Беседа о признаках травм и первая помощь				
88	Освоение и демонстрация техники формирования навыков плавания, дыхания в воде	1			Устный опрос;
89	Освоение и демонстрация техники стилей спортивного плавания	1			Устный опрос; работа на уроке;
90	Беседа о первой доврачебной помощи при травмах. ОФП-упражнения на развитие силы. Игра «перетягивание», «раскручивание». Падение на бок вперед через партнера стоящего на четвереньках. СФП-удержание сверху со стороны ног, учебно-тренировочные схватки. Передняя подсечка с падением, учебно-тренировочные схватки. Вольная схватка с применением максимальной силы.	1			Устный опрос;
91	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту)	1			Устный опрос; работа на уроке;
92	Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость	1			Устный опрос;
93	Туристические игры для тренировки координационных способностей	1			Устный опрос; работа на уроке;
94	Беседа о воспитании выдержки борца. ОФП-игра «наступи на ногу». Самостраховка при падении на спину, сидя на партнере.	1			Устный опрос;

	Упражнения на силу(статика). СФП-уход от удержания со стороны головы, учебная схватка. Схватка в партере на проведение болевых приемов. Зацеп изнутри одноименной ноги ,учебные схватки на выполнение зацепов. Вольная схватка.				
95	Игровое задание на продолжение маршрута туристического похода на карте местности	1			Устныйопрос;работ а науроке;
96	Игровые задания по сбору рюкзака для туристического похода	1			Устныйопрос;
97	Инструктаж по ТБ. Беседа о психо-эмоциональной подготовке к соревнованиям.ОФП-упржнения на скорость с собственным телом.Падение на грудь прыжком назад.СФП-поднимание партнера с захватом одной ноги.Рычаг локтя с захватом предплечья под плечо после удержания сос стороны ног.тУчебные схватки на удержание со стороны ног.Боковойперевор в стойке.Учебная схватка на проведение серии приемов при атаке и защите. Беседа о тактикеборьбысамбо.	1			Устныйопрос;работ а науроке;
98	Демонстрация группового показательного выступления	1			Устныйопрос;
99	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-скоростные способности: прыжок в длину с места толчком с двух ног	1			Устныйопрос;работ а науроке;

100	Инструктаж по ТБ. Беседа о методах воспитания смелости.ОФП-упражнения на силу с собственным весом тела.Самостраховка при падении на спину кувырком вперед без опоры на руки. СФП-переворот сбоку захватом рук и ног снаружи,учебнаясхватка.Защиты от узла ногой.Бросок через бедро с захватом пояса на спине через одноименное плечо.Защиты от броска через голову.Схватки в непривычной стойке.Специальные имитационные упражнения.Узел ноги с упором ладогью в колено.Защиты от ущемления ахиллова сухожилия.Учебно-тренировочные схватки на выполнение узлов ноги с упором ладонью в колено. Бросок через спину с захватом руки на плече, учебные схватки. Вольныесхватки.	1			Устныйопрос;
101	Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности	1			Устныйопрос;работ а науроке;
102	Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях	1			Устныйопрос;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически е работы	
1	Характеристика физической культуры, ее роли в общей культуре человека	1			Устныйопрос;
2	Задачи спорта и задачи физической культуры	1			Устныйопрос;работ а науроке;
3	Важные навыки жизнедеятельности человека	1			Устныйопрос;
4	Туристическая деятельность	1			Устныйопрос;
5	Строевые команды. Строевые упражнения	1			Устныйопрос;работ а науроке;
6	Основные правила безопасного поведения на уроке физической культуры	1			Устныйопрос;
7	Направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания	1			Устныйопрос;
8	Классификация физических упражнений по целевому назначению	1			Устныйопрос;работ а науроке;

9	Техника выполнения упражнений для тестирования результатов развития физических качеств и способностей	1			Устныйопрос;
10	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: общая разминка	1			Устныйопрос;
11	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: партерная разминка	1			Устныйопрос;работ а науроке;
12	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: разминка у опоры	1			Устныйопрос;
13	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: игры и игровые задания	1			Устныйопрос;
14	Способы демонстрация полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1			Устныйопрос;работ а науроке;
15	Методы определения динамики развития гибкости и координационно-скоростных способностей	1			Устныйопрос;

16	Проектирование новых игр и игровых заданий, способов демонстрации полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1			Устныйопрос;
17	Моделирование комплексов упражнений на развитие гибкости и увеличения эластичности мышц	1			Устныйопрос;работ а науроке;
18	Моделирование комплексов упражнений на развитие координационно-скоростных способностей и меткости	1			Устныйопрос;
19	Моделирование комплексов упражнений на развитие моторики	1			Устныйопрос;
20	Моделирование комплексов упражнений на увеличение подвижности суставов, формирование стопы и осанки	1			Устныйопрос;работ а науроке;
21	Моделирование комплексов упражнений на укрепление мышц тела	1			Устныйопрос;
22	Моделирование игр и игровых заданий с выполнением комплексов физических упражнений	1			Устныйопрос;
23	Туристическая деятельность: базовое снаряжение для похода	1			Устныйопрос;работ а науроке;
24	Туристическая деятельность: составление маршрута, ориентирование на местности	1			Устныйопрос;

25	Типичные ошибки при выполнении специальных комплексов упражнений основной гимнастики	1			Устныйопрос;
26	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц спины	1			Устныйопрос;работ а науроке;
27	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц ног	1			Устныйопрос;
28	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц рук	1			Устныйопрос;
29	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц живота	1			Устныйопрос;работ а науроке;
30	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие гибкости позвоночника	1			Устныйопрос;
31	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности тазобедренных суставов	1			Устныйопрос;
32	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности коленных и голеностопных суставов	1			Устныйопрос;работ а науроке;
33	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие эластичности мышц ног	1			Устныйопрос;
34	Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития	1			Устныйопрос;

	координации				
35	Техника выполнения комплексов акробатических упражнений для развития координации	1			Устный опрос; работа на уроке;
36	Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации	1			Устный опрос;
37	Техника выполнения комплексов танцевальных шагов для развития координации	1			Устный опрос;
38	Проектирование правил новых ролевых спортивных эстафет	1			Устный опрос; работа на уроке;
39	Участие в спортивных эстафетах по ролям	1			Устный опрос;
40	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий: утренняя гимнастика, тренировочные занятия	1			Устный опрос;
41	Техника выполнения строевого, походного шага, практика выполнения строевых команд	1			Устный опрос; работа на уроке;
42	Составление комплекса базовых упражнений гимнастики для общей разминки	1			Устный опрос;
43	Демонстрация программы с базовыми упражнениями гимнастики для общей	1			

	разминки				
44	Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп	1			Устныйопрос;
45	Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп при выполнении спортивных упражнений	1			Устныйопрос;работ а науроке;
46	Техника выполнения перемещений: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги	1			Устныйопрос;
47	Составление и демонстрация программ с базовыми упражнениями для физкультминуток на воздухе и в зале	1			Устныйопрос;
48	Моделирование комплексов упражнений общей гимнастики по видам разминки	1			Устныйопрос;работ а науроке;
49	Типичные ошибки при выполнении спортивных и туристических упражнений	1			Устныйопрос;
50	Техника выполнения спортивных и туристических упражнений для укрепления отдельных мышечных групп	1			Устныйопрос;
51	Техника выполнения туристических физических упражнений. Игровые задания по туристической	1			Устныйопрос;работ а науроке;

	деятельности				
52	Жизненно важные навыки и умения на уроках физической культуры	1			Устныйопрос;
53	Практика наблюдения за динамикой развития физических качеств и способностей	1			Устныйопрос;
54	Проектирование индивидуальной образовательной траектории для эффективного развития физических качеств и способностей	1			Устныйопрос;работ а науке;
55	Составление комплексов утренней гимнастики, физкультминуток по целевым задачам	1			Устныйопрос;
56	Техника выполнения комплексов перемещений	1			Устныйопрос;
57	Организация проведения спортивных ролевых игр	1			Устныйопрос;работ а науке;
58	Демонстрация универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	1			Устныйопрос;
59	Правила организации и проведения туристических игр	1			Устныйопрос;
60	Организация и проведение туристических игр	1			Устныйопрос;работ а науке;
61	Подготовка к демонстрации личных результатов при выполнении игровых заданий	1			Устныйопрос;

62	Демонстрация личных результатов при выполнении игровых заданий	1			Устныйопрос;
63	Техника синхронного выполнения физических упражнений	1			Устныйопрос;работ а науроке;
64	Выполнение упражнений под ритм и счет	1			Устныйопрос;
65	Техника взаимодействия и сотрудничества в группах	1			Устныйопрос;
66	Виды стилей плавания	1			Устныйопрос;работ а науроке;
67	Техника удержания на воде	1			Устныйопрос;
68	Техника дыхания при плавании	1			Устныйопрос;

УЧЕБНО-

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-

4класс/ЛяхВ.И., Акционерное общество«Издательство«Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://infourok.ru/user/bazuev-valerij-aleksandrovich>

<https://infourok.ru/user/mashkovcev-aleksey-ivanovich>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

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

«Открытыйурок.Первоесентября»<https://urok.1sept.ru/sport>

Разделсайтакорпорации«Российскийучебник»«Начал
ьноеобраз

ование»[https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-
pomoshch/nachalnoe- obrazovanie/](https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/)

База разработок для учителей начальных классов [http://pe
dsovet.su](http://pedsovet.su)

Бесплатное поурочное планирование, сценарии, разработки уроков,
внеклассные мероприятия и др. <http://www.uroki.net>

