

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования, науки и молодежной политики**  
**Краснодарского края**  
**муниципальное образование**  
**городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края**  
**Муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения**  
**средней общеобразовательной школы № 77 г. Сочи**  
**имени Щербакова Сергея Николаевича**

РАССМОТРЕНО

Методическом объединении  
средней общеобразовательной  
школы № 77 им. Щербакова С.Н.  
Протокол №1 от «24» августа  
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместителем директора по УВР  
средней общеобразовательной  
школы № 77 им. Щербакова С.Н.  
\_\_\_\_\_ Бажукова Е.Н.  
Протокол №1 от «25» августа  
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор  
\_\_\_\_\_ Смирнова Е.В.  
Приказ №353 от «25» августа  
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2997412)

**учебного предмета «Самбо»**

для обучающихся 1 – 4 классов

**Сочи 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Самбо» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и

умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закалывающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения самбо на уровне начального общего образования составляет – 135 часов: в 1 классе – 33 часов (1 часа в неделю), во 2 классе – 34 часа (1 часа в неделю), в 3 классе – 34 часа (1 часа в неделю), в 4 классе – 34 часа (1 часа в неделю).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 1-4 класс**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм

занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Выполнять приемы самостраховки и страховки, падений, выполнять базовую технику самбо.

*Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)»*

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные

способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечение безопасной жизнедеятельности.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов,

предусмотренных *Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)»*

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

*Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.*

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок

с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад

в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на

руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Легкая атлетика. Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Самбо.** *Специально-подготовленные упражнения самбо.* Изучение приёмов самостраховки, перекатов, падений, способов страховки, перемещений, стоек, захватов, технических действий сковывания в положении лёжа (удержания, переворотов, болевых приёмов), бросковой техники, упражнения для тактики (подвижные игры, игры – задания), изучение защитных действий от удержаний, переворотов, скручиваний, бросков, болевых приёмов.

### **Подвижные и спортивные игры.**

*На материале гимнастики с основами*

*акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на

координацию, выносливость и быстроту.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

*На материале гимнастики с основами акробатики:* Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на

переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

*На материале легкой атлетики:*

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных



исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

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

## 1 класс

### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

#### *Личностные результаты:*

- формирование чувств гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

#### *Метапредметные результаты:*

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

#### *Предметные результаты:*

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

### Знания о физической культуре

#### *Выпускник научится:*

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма,
- выполнять приемы самостраховки и страховки, падений.
- **необходимым знаниям по Всероссийскому физкультурно – спортивному комплексу ГТО**

#### *Выпускник получит возможность научиться:*

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью и оборонной деятельностью.
- выполнять базовую технику самбо.

### Способы физкультурной деятельности

#### *Выпускник научится:*

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

***Выпускник получит возможность научиться:***

-вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий.

**Физическое совершенствование**

***Выпускник научится:***

-выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);  
-упражнения на развитие дыхательной и сердечно - сосудистой систем; выполнять упражнения для формирования мышечного корсета и увеличение подвижности суставов.

***Выпускник получит возможность научиться:***

-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;  
- сдать нормы ГТО своей ступени

**2 класс**

**Личностные, метапредметные и предметные  
результаты освоения учебного предмета**

*Личностные результаты:*

– развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;  
— развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

*Метапредметные результаты:*

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

*Предметные результаты:*

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

**Знания о физической культуре**

***Выпускник научится:***

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- необходимым знаниям по Всероссийскому физкультурно – спортивному комплексу ГТО

выполнять приемы самостраховки и страховки, падений.

**Выпускник получит возможность научиться:**

-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

-выполнять базовую технику самбо.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

-организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками (соперниками);

**Выпускник получит возможность научиться:**

-вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

### **Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

-выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;

**Выпускник получит возможность научиться:**

-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- выполнять базовую технику самбо.

- сдать нормы ГТО своей ступени

## **3 класс**

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

*Личностные результаты:*

– развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

*Метапредметные результаты:*

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

*Предметные результаты:*

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

### **Знания о физической культуре**

***Выпускник научится:***

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- выполнять приемы самостраховки и страховки, падений.
- **необходимым знаниям по Всероссийскому физкультурно – спортивному комплексу ГТО**

***Выпускник получит возможность научиться:***

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- выполнять базовую технику самбо.

### **Способы физкультурной деятельности**

***Выпускник научится:***

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе, соблюдать правила взаимодействия с игроками (соперниками).

***Выпускник получит возможность научиться:***

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

## Физическое совершенствование

### ***Выпускник научится:***

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять базовую технику самбо;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- сдать нормы ГТО своей ступени

## 4класс

### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

#### *Личностные результаты:*

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

#### *Метапредметные результаты:*

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### *Предметные результаты:*

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

### **Знания о физической культуре**

#### ***Выпускник научится:***

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).
- выполнять приемы самостраховки и страховки, падений.
- **необходимым знаниям по Всероссийскому физкультурно – спортивному комплексу ГТО**

***Выпускник получит возможность научиться:*** планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной

деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

-выполнять базовую технику самбо.

### **Способы физкультурной деятельности**

***Выпускник научится:***

-измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений;

-выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

- вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

***Выпускник получит возможность научиться:***

-выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование**

***Выпускник научится:***

-оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

-выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

-играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- выполнять базовую технику самбо.

- сдать нормы ГТО своей ступени



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	7			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		7			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Самбо</b>					
1.1	Организационные команды и приемы	2			
1.2	Упражнения на развитие гибкости.	2			
1.3	Акробатические упражнения.	6			
1.4	Игры и задания по освоению противоборства в различных стойках	4			
1.5	Освоение группировки	12			
<b>Итого</b>		26			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		33	0	0	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	7			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		7			
<b>Раздел 2. Самбо</b>					
2.1	Строевые упражнения	2			
2.2	Элементы гимнастики	3			
2.3	Освоение элементов самбо	12			
2.4	Игры и игровые задания противоборства	10			
<b>Итого</b>		27			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34	0	0	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	7			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		7			
<b>Раздел 2. Самбо</b>					
2.1	Строевые упражнения	2			
2.2	Элементы гимнастики	2			
2.3	Освоение элементов самбо	12			
2.4	Игры, противоборства	11			
<b>Итого</b>		27			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34	0	0	

## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	7			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		7			
<b>Раздел 2. Самбо</b>					
2.1	Строевые упражнения	4			
2.2	Элементы гимнастики	4			
2.3	Элементы самбо	10			
2.4	Противоборства	9			
<b>Итого</b>		27			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	



**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1				Поле для свободного ввода1
2	Современные физические упражнения	1				Поле для свободного ввода1
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				Поле для свободного ввода1
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				Поле для свободного ввода1
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				Поле для свободного ввода1
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				Поле для свободного ввода1
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1				Поле для свободного ввода1

8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				Поле для свободного ввода1
9	Исходные положения в физических упражнениях	1				Поле для свободного ввода1
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1				Поле для свободного ввода1
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				Поле для свободного ввода1
12	Акробатические упражнения, основные техники	1				Поле для свободного ввода1
13	Акробатические упражнения, основные техники	1				Поле для свободного ввода1
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				Поле для свободного ввода1
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1				Поле для свободного ввода1
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				Поле для свободного ввода1

17	Гимнастические упражнения с мячом	1				Поле для свободного ввода1
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				Поле для свободного ввода1
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1				Поле для свободного ввода1
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				Поле для свободного ввода1
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1				Поле для свободного ввода1
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1				Поле для свободного ввода1
23	Разучивание прыжков в группировке	1				Поле для свободного ввода1
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				Поле для свободного ввода1



26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				Поле для свободного ввода1
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1				Поле для свободного ввода1
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1				Поле для свободного ввода1
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				Поле для свободного ввода1
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				Поле для свободного ввода1

35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				Поле для свободного ввода1
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				Поле для свободного ввода1
37	Чем отличается ходьба от бега	1				Поле для свободного ввода1
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Поле для свободного ввода1
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Поле для свободного ввода1
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Поле для свободного ввода1
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Поле для свободного ввода1
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				Поле для свободного ввода1
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				Поле для свободного ввода1

44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				Поле для свободного ввода1
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				Поле для свободного ввода1
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				Поле для свободного ввода1
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				Поле для свободного ввода1
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				Поле для свободного ввода1
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				Поле для свободного ввода1
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				Поле для свободного ввода1
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				Поле для свободного ввода1

53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				Поле для свободного ввода1
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				Поле для свободного ввода1
55	Считалки для подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
58	Обучение способам организации игровых площадок	1				Поле для свободного ввода1
59	Обучение способам организации игровых площадок	1				Поле для свободного ввода1
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1

62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Поле для свободного ввода1
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Поле для свободного ввода1
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Поле для свободного ввода1
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Поле для свободного ввода1
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Поле для свободного ввода1
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Поле для свободного ввода1
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Поле для свободного ввода1
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Поле для свободного ввода1
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				Поле для свободного ввода1

71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				Поле для свободного ввода1
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Поле для свободного ввода1
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Поле для свободного ввода1
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				Поле для свободного ввода1
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				Поле для свободного ввода1
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1

79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				Поле для свободного ввода1

	ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры					
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения	1				Поле для свободного ввода1



	стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
97	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				Поле для свободного ввода1
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		98	0	0		

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				Поле для свободного ввода1
2	Зарождение Олимпийских игр	1				Поле для свободного ввода1
3	Современные Олимпийские игры	1				Поле для свободного ввода1
4	Физическое развитие	1				Поле для свободного ввода1
5	Физические качества	1				Поле для свободного ввода1
6	Сила как физическое качество	1				Поле для свободного ввода1
7	Быстрота как физическое качество	1				Поле для свободного ввода1

8	Выносливость как физическое качество	1				Поле для свободного ввода1
9	Гибкость как физическое качество	1				Поле для свободного ввода1
10	Развитие координации движений	1				Поле для свободного ввода1
11	Развитие координации движений	1				Поле для свободного ввода1
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1				Поле для свободного ввода1
13	Закаливание организма	1				Поле для свободного ввода1
14	Утренняя зарядка	1				Поле для свободного ввода1
15	Составление комплекса утренней зарядки	1				Поле для свободного ввода1
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				Поле для свободного ввода1

17	Строевые упражнения и команды	1				Поле для свободного ввода1
18	Строевые упражнения и команды	1				Поле для свободного ввода1
19	Прыжковые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
20	Прыжковые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
21	Гимнастическая разминка	1				Поле для свободного ввода1
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода1
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода1
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				Поле для свободного ввода1
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				Поле для свободного ввода1

26	Упражнения с гимнастическим мячом	1				Поле для свободного ввода1
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1				Поле для свободного ввода1
28	Танцевальные гимнастические движения	1				Поле для свободного ввода1
29	Танцевальные гимнастические движения	1				Поле для свободного ввода1
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				Поле для свободного ввода1
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				Поле для свободного ввода1
32	Спуск с горы в основной стойке	1				Поле для свободного ввода1
33	Спуск с горы в основной стойке	1				Поле для свободного ввода1
34	Подъем лесенкой	1				Поле для свободного ввода1

35	Подъем лесенкой	1				Поле для свободного ввода1
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
38	Торможение лыжными палками	1				Поле для свободного ввода1
39	Торможение лыжными палками	1				Поле для свободного ввода1
40	Торможение падением на бок	1				Поле для свободного ввода1
41	Торможение падением на бок	1				Поле для свободного ввода1
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				Поле для свободного ввода1
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Поле для свободного ввода1

44	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Поле для свободного ввода1
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Поле для свободного ввода1
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Поле для свободного ввода1
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода1
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода1
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				Поле для свободного ввода1
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Поле для свободного ввода1

53	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Поле для свободного ввода1
54	Сложно координированные беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
55	Сложно координированные беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				Поле для свободного ввода1
57	Игры с приемами баскетбола	1				Поле для свободного ввода1
58	Игры с приемами баскетбола	1				Поле для свободного ввода1
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Поле для свободного ввода1
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Поле для свободного ввода1
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Поле для свободного ввода1



62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Поле для свободного ввода1
63	Прием «волна» в баскетболе	1				Поле для свободного ввода1
64	Прием «волна» в баскетболе	1				Поле для свободного ввода1
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				Поле для свободного ввода1
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				Поле для свободного ввода1
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1				Поле для свободного ввода1
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1				Поле для свободного ввода1
69	Футбольный бильярд	1				Поле для свободного ввода1
70	Футбольный бильярд	1				Поле для свободного ввода1

71	Бросок ногой	1				Поле для свободного ввода1
72	Бросок ногой	1				Поле для свободного ввода1
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1				Поле для свободного ввода1
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1				Поле для свободного ввода1
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				Поле для свободного ввода1
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				Поле для свободного ввода1
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				Поле для свободного ввода1

80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				Поле для свободного ввода1
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1				Поле для свободного ввода1

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1

93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				Поле для свободного ввода1

	ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры					
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				Поле для свободного ввода1
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1				Поле для свободного ввода1
2	История появления современного спорта	1				Поле для свободного ввода1
3	Виды физических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				Поле для свободного ввода1
5	Дозировка физических нагрузок	1				Поле для свободного ввода1
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				Поле для свободного ввода1
7	Закаливание организма под душем	1				Поле для свободного ввода1

8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				Поле для свободного ввода1
9	Строевые команды и упражнения	1				Поле для свободного ввода1
10	Строевые команды и упражнения	1				Поле для свободного ввода1
11	Лазанье по канату	1				Поле для свободного ввода1
12	Лазанье по канату	1				Поле для свободного ввода1
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода1
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода1
15	Передвижения по гимнастической стенке	1				Поле для свободного ввода1
16	Передвижения по гимнастической стенке	1				Поле для свободного ввода1



17	Прыжки через скакалку	1				Поле для свободного ввода1
18	Прыжки через скакалку	1				Поле для свободного ввода1
19	Ритмическая гимнастика	1				Поле для свободного ввода1
20	Ритмическая гимнастика	1				Поле для свободного ввода1
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				Поле для свободного ввода1
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				Поле для свободного ввода1
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1				Поле для свободного ввода1
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1				Поле для свободного ввода1
25	Прыжок в длину с разбега	1				Поле для свободного ввода1

26	Прыжок в длину с разбега	1				Поле для свободного ввода1
27	Броски набивного мяча	1				Поле для свободного ввода1
28	Броски набивного мяча	1				Поле для свободного ввода1
29	Челночный бег	1				Поле для свободного ввода1
30	Челночный бег	1				Поле для свободного ввода1
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Поле для свободного ввода1
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Поле для свободного ввода1
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				Поле для свободного ввода1
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				Поле для свободного ввода1

35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				Поле для свободного ввода1
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				Поле для свободного ввода1
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				Поле для свободного ввода1
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				Поле для свободного ввода1
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				Поле для свободного ввода1
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				Поле для свободного ввода1
41	Повороты на лыжах способом переступания	1				Поле для свободного ввода1
42	Повороты на лыжах способом переступания	1				Поле для свободного ввода1
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				Поле для свободного ввода1

44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				Поле для свободного ввода1
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				Поле для свободного ввода1
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				Поле для свободного ввода1
47	Правила поведения в бассейне	1				Поле для свободного ввода1
48	Разучивание специальных плавательных упражнений	1				Поле для свободного ввода1
49	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				Поле для свободного ввода1
50	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				Поле для свободного ввода1
51	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание	1				Поле для свободного ввода1
52	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание	1				Поле для свободного ввода1

53	Упражнения в плавании кролем на груди	1				Поле для свободного ввода1
54	Упражнения в плавании кролем на груди	1				Поле для свободного ввода1
55	Упражнения в плавании брассом	1				Поле для свободного ввода1
56	Упражнения в плавании брассом	1				Поле для свободного ввода1
57	Упражнения в плавании дельфином	1				Поле для свободного ввода1
58	Упражнения в плавании дельфином	1				Поле для свободного ввода1
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				Поле для свободного ввода1
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				Поле для свободного ввода1
61	Спортивная игра баскетбол	1				Поле для свободного ввода1

62	Спортивная игра баскетбол	1				Поле для свободного ввода1
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Поле для свободного ввода1
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Поле для свободного ввода1
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				Поле для свободного ввода1
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				Поле для свободного ввода1
67	Спортивная игра волейбол	1				Поле для свободного ввода1
68	Спортивная игра волейбол	1				Поле для свободного ввода1
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Поле для свободного ввода1
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Поле для свободного ввода1

71	Спортивная игра футбол	1				Поле для свободного ввода1
72	Спортивная игра футбол	1				Поле для свободного ввода1
73	Подвижные игры с приемами футбола	1				Поле для свободного ввода1
74	Подвижные игры с приемами футбола	1				Поле для свободного ввода1
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				Поле для свободного ввода1
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Поле для свободного ввода1

80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Поле для свободного ввода1
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1



87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из	1				Поле для свободного ввода1

	положения лежа на спине. Подвижные игры					
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1

100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				Поле для свободного ввода1
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				Поле для свободного ввода1
3	Самостоятельная физическая подготовка	1				Поле для свободного ввода1
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				Поле для свободного ввода1
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				Поле для свободного ввода1
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				Поле для свободного ввода1
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				Поле для свободного ввода1

8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				Поле для свободного ввода1
9	Закаливание организма	1				Поле для свободного ввода1
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
11	Акробатическая комбинация	1				Поле для свободного ввода1
12	Акробатическая комбинация	1				Поле для свободного ввода1
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				Поле для свободного ввода1
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				Поле для свободного ввода1
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				Поле для свободного ввода1
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				Поле для свободного ввода1

17	Обучение опорному прыжку	1				Поле для свободного ввода1
18	Обучение опорному прыжку	1				Поле для свободного ввода1
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1				Поле для свободного ввода1
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1				Поле для свободного ввода1
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				Поле для свободного ввода1
22	Танцевальные упражнения «Летка- енка»	1				Поле для свободного ввода1
23	Танцевальные упражнения «Летка- енка»	1				Поле для свободного ввода1
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				Поле для свободного ввода1
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				Поле для свободного ввода1

26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				Поле для свободного ввода1
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				Поле для свободного ввода1
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				Поле для свободного ввода1
29	Беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
30	Беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
31	Метание малого мяча на дальность	1				Поле для свободного ввода1
32	Метание малого мяча на дальность	1				Поле для свободного ввода1
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				Поле для свободного ввода1
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1

35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Поле для свободного ввода1
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Поле для свободного ввода1
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Поле для свободного ввода1
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				Поле для свободного ввода1



44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				Поле для свободного ввода1
45	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1				Поле для свободного ввода1
46	Подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
47	Подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
48	Подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
49	Упражнения с плавательной доской	1				Поле для свободного ввода1
50	Упражнения с плавательной доской	1				Поле для свободного ввода1
51	Упражнения в скольжении на груди	1				Поле для свободного ввода1
52	Упражнения в скольжении на груди	1				Поле для свободного ввода1

53	Плавание кролем на спине в полной координации	1				Поле для свободного ввода1
54	Плавание кролем на спине в полной координации	1				Поле для свободного ввода1
55	Упражнения в плавании способом кроль	1				Поле для свободного ввода1
56	Упражнения в плавании способом кроль	1				Поле для свободного ввода1
57	Упражнения в плавании способом кроль	1				Поле для свободного ввода1
58	Упражнения в плавании способом кроль	1				Поле для свободного ввода1
59	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				Поле для свободного ввода1
60	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				Поле для свободного ввода1
61	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				Поле для свободного ввода1

62	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				Поле для свободного ввода1
63	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				Поле для свободного ввода1
64	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				Поле для свободного ввода1
65	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				Поле для свободного ввода1
66	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				Поле для свободного ввода1
67	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				Поле для свободного ввода1
68	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				Поле для свободного ввода1
69	Упражнения из игры волейбол	1				Поле для свободного ввода1
70	Упражнения из игры волейбол	1				Поле для свободного ввода1

71	Упражнения из игры баскетбол	1				Поле для свободного ввода1
72	Упражнения из игры баскетбол	1				Поле для свободного ввода1
73	Упражнения из игры футбол	1				Поле для свободного ввода1
74	Упражнения из игры футбол	1				Поле для свободного ввода1
75	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
76	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				Поле для свободного ввода1
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Поле для свободного ввода1

80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Поле для свободного ввода1
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1

87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из	1				Поле для свободного ввода1

	положения лежа на спине. Подвижные игры					
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1

100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
102	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		





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

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

<https://фцомофв.пф/page361/projects/page36/page154/>

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

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

