

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 7
«Кадетская школа им. М.Т. Калашникова»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей физической культуры,
ОБЖ и технологии

Протокол № 1
от «28» августа 2023г
Руководитель ШМО
_____ /Кощеева Г.И./

ПРИНЯТО
на Педагогическом
совете Школы № 7

Протокол № 8
от «30» августа 2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

г. Воткинск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного

физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

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

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю), из них во 2-4 классах 1 час в неделю, 34 часа в год – самбо.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях

физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток; анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать

- упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
 - выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
 - передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
 - организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
 - выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культуры;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;

- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Распределение учебных часов по разделам программы

№ п/п	Раздел программы	Классы			
		1	2	3	4
		Количество часов			
1	Основы знаний о физической культуре	3	3	3	4,5
2	Легкая атлетика	16	16	16	16
3	Спортивные игры: подвижные игры	16	16	16	16
	баскетбол		7	7	7
	волейбол		5	5	5
	футбол		4	4	4
4	Гимнастика с элементами гимнастики	8	8	8	8
5	Лыжная подготовка	12	14	14	14
6	Самбо	33	34	34	34
7	Прикладно-ориентированная физическая культура	14	14	14	14
	Общее количество часов по программе	99	102	102	102

**Тематический план
1 класс**

№ п/п	№ урока в теме	Тема урока	Кол-во часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Д/з
I триместр – 24 часов					
Легкая атлетика			8		
1	1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. «Что понимается под физической культурой». Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки на одной, на двух ногах на месте. П/игра «Вызов номеров»	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/	
2	2	«Подбор одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе». Равномерный бег с невысокой скоростью. Прыжки вверх из полуприседа на месте, с поворотом в правую и левую сторону. П/игра «Пятнашки».	1	http://fizkultura-na5.ru/	
3	3	«Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей». Обучение техники прыжка в длину с места. П/игра «Пятнашки».	1	http://fizkultura-na5.ru/	
4	4	«Режим дня школьника». Прыжки с продвижением вперед. Отработка техники прыжка в длину с места. Равномерный бег с невысокой скоростью. П/игра «Гуси-лебеди»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
5	5	Бег с ускорением. Метание мяча в цель. Прыжки в длину с места. П/игра «Горелки».	1		
6	6	Бег в равномерном темпе до 500 м. Метание мяча в цель. Прыжки на одной ноге по разметкам. П/игра «Колдунчики».	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/	
7	7	Равномерный бег с разной скоростью передвижения. Прыжки толчком одной ногой вперед-вверх с места и с разбега. П/игра «Третий лишний».	1		
8	8	Равномерный бег с разной скоростью передвижения. Прыжки толчком одной ногой вперед-вверх с места и с разбега. П/игра «Третий лишний».	1		
Прикладно - ориентированная физическая культура			6		
9	1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м. Прыжки в длину с места.	1	https://www.gto.ru/	

10	2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание в висе (мальчики), в висе лежа (девочки). Наклон вперед.	1		
11	3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа. П/игра «Салки с лентой».	1		
12	4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: смешанное передвижение 1000 м. П/игра «Мышеловка».	1		
13	5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метания малого мяча в цель. П/игра «Попади в цель».	1		
14	6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: поднятие туловища из положения лежа на спине. П/игра «Два Мороза».	1		
Спортивные игры и подвижные игры			10		
15	1	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. П/игра «Вызов номеров». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
16	2	«Личная гигиена и гигиенические требования». Эстафеты с мячами. П/игра «Прыгуны и пятнашки».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
17	3	ОРУ с мячами. Подвижные игры с ведением мяча: «Пятнашки парами», «Догони партнера». Прыжки через скакалку.	1		
18	4	ОРУ с мячами. Подвижные игры с ведением мяча: «Пятнашки в парах», «Догони партнера».	1		
19	5	Подвижные игры с ведением мяча: «Салки с мячом», «Самые быстрые». Развитие координационных способностей.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
20	6	Подвижные игры с ведением мяча: «Салки с мячом», «Самые быстрые». Развитие быстроты.	1		
21	7	Подвижные игры «Гонка мячей в шеренге», «Не давай мяч водящему». Развитие силовых качеств.	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/	
22	8	Подвижные игры «Гонка мячей в шеренге», «Не давай мяч водящему». Развитие скоростных качеств.	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/	
23	9	Подвижные игры «Попади в кольцо», «Мяч среднему». Упражнения для развития быстроты.	1		

24	10	Подвижные игры «Поймай мяч», «Десять передач». Упражнения для развития скорости.	1		
II триместр – 22 часов					
Спортивные игры			8		
25	11	«Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника». П/игры «Передал-садись».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
26	12	Подвижные игры « Попади в цель», «Передал-садись».	1		
27	13	Броски мяча через волейбольную сетку. П/игры «Точная цель», «Забросай противника мячами».	1		
28	14	Точность бросков через волейбольную сетку. Прыжки через скакалку. П/игры «Точная цель», «Забросай противника мячами».	1		
29	15	Прыжки через скакалку. П/игра «Вышибалы через сетку».	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/	
30	16	Эстафеты с мячами. П/игра «Вышибалы через сетку».	1		
Лыжные гонки			12		
31	1	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж и палок, надевание лыж. Передвижение на лыжах ступающим шагом до 500 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
32	2	Основная стойка лыжника. Совершенствование техники ступающего шага во время передвижения по дистанции до 800 м.	1		
33	3	Техника скользящего шага. Согласование работы рук и ног в скользящем шаге. Повороты переступанием. П/игра «Сороконожка»	1		
34	4	Совершенствование техники скользящего шага при передвижении по дистанции. Подъём на небольшой склон ступающим шагом.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
35	5	Скользящий шаг под уклон и по равнине. Подъём ступающим шагом на небольшой склон и спуск в основной стойке. П/игра «Финские сани».	1		
36	6	Техника скользящего шага. Согласование движений рук и ног при передвижении по дистанции. Закрепление техники подъёма и спуска. П/и «Сороконожка».	1		
37	7	Передвижение скользящим шагом с изменением скорости. Спуски с небольшого склона. П/игра «Кто дальше прокатится».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	

38	8	Передвижение скользящим шагом по дистанции до 1 км. П/игра «Кто дальше прокатится».	1		
39	9	Передвижение по дистанции с изменением скорости. Подъем ступающим шагом на небольшой склон.	1		
40	10	Передвижение по учебному кругу скользящим шагом. П/ игра «Встречная эстафета».	1		
41	11	Техника скольжения с палками. Эстафеты на лыжах.	1		
42	12	Техника скольжения с палками. Бег на 500 м на скорость.	1		
Прикладно - ориентированная физическая культура			2		
43	7	Физическая подготовка к выполнению нормативов ГТО: бег на лыжах 2 км без учета времени.	1	https://www.gto.ru/	
44	8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: лыжная гонка на 1 км.	1		
III триместр – 22 часа					
Гимнастика с элементами акробатики			8		
45	1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Исходные положения: основная стойка, упоры, седы, положения лежа. Строевые упражнения: повороты направо и налево. П/игра «День и ночь».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
46	2	«Осанка человека». Построение и перестроение в одну и две шеренгу стоя на месте. Прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами. Развитие гибкости. П/и «Салки».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
47	3	Передвижение ходьбой в колонне с равномерной скоростью. Подъём туловища из положения лежа на спине и животе. П/игры «Водяной», «Охота на лося».	1		
48	4	Перекаты и седы, упоры. Гимнастические ходьба, бег и прыжки. Подъем ног из положения лежа на спине. Развитие гибкости. П/игры «Совушка»	1	http://fizkultura-na5.ru/	
49	5	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывания, перекатывание под ногами, поднимание ногами из положения лежа на полу. Стигание рук в положении упор лежа. П/игры «Брось-поймай».	1	http://fizkultura-na5.ru/	
50	6	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывания, перекатывание под ногами, поднимание ногами из положения лежа на полу. Стигание рук в	1		

		положении упор лежа. П/игры «Брось-поймай».			
51	7	Упражнения со скакалкой: перешагивание и перепрыгивание через скакалку, вращения сложенной вдвое скакалкой одной и двумя руками с правого и левого бока, перед собой. Прыжки в группировке толчком двумя ногами.	1	http://fizkultura-na5.ru/	
52	8	Упражнения со скакалкой: перешагивание и перепрыгивание через скакалку, вращения сложенной вдвое скакалкой одной и двумя руками с правого и левого бока, перед собой. Прыжки в группировке толчком двумя ногами.	1		
Легкая атлетика			8		
53	9	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Челночный бег 3*10 м. Техника прыжков в высоту с места. П/игра «Бегуны и прыгуны».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/1/	
54	10	Челночный бег 3*10 м. Прыжка в высоту с прямого разбега. П/игра «Удочка».	1	http://fizkultura-na5.ru/	
55	11	Бег с равномерной скоростью до 800 м. Прыжки в высоту с прямого разбега. П/игра «Салки с лентой».	1		
56	12	Бег с различных исходных положений. Метание малого мяча в цель. Прыжки в длину с места. П/игра «Белые медведи».	1	http://fizkultura-na5.ru/	
57	13	Бег с ускорением. Метание малого мяча в цель. Прыжки в длину с места. П/и «Попади в цель».	1		
58	14	Равномерный бег с невысокой скоростью до 1 км.. Метание малого мяча в цель. П/игра «Пустое место».	1		
59	15	Бег с ускорением. Прыжки толчком одной ногой вперед-вверх с места и с разбега. П/игра «Кто дальше?»	1	http://fizkultura-na5.ru/	
60	16	Прыжки толчком одной ногой вперед-вверх с места и с разбега. Бег равномерной скоростью по пересеченной местности. П/игра «Белые медведи».	1		
Прикладно - ориентированная физическая культура			6		
61	9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3*10 м. П/игра «Встречная эстафета».	1	https://www.gto.ru/	
62	10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м. Прыжки в длину с места. П/игра «Салки».	1		
63	11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: сгибание и	1		

		разгибание рук из положения упор лежа. П/игра «Пустое место».			
64	12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча в цель. Поднимание туловища из положения лежа на спине. П/игра «Шмели и бабочки».	1		
65	13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание в висе (мальчики), в висе лежа (девочки). Наклон вперед. П/игра «Перестрелка».	1		
66	14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: смешанное передвижение 1 км. П/игра «Перестрелка».	1		

**Тематический план
2класс**

№ п/п	№ урока в теме	Тема урока	Кол-во часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Д/з
I триместр – 36 часов					
Легкая атлетика			8		
1	1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. «Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований». Ускорения из разных исходных положений. Прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места. П/игра «Вызов номеров»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
2	2	«Зарождение Олимпийских игр древности». Бег змейкой, по кругу. Прыжки толчком одной ногой и двумя ногами в движении в разных направлениях. П/игра «Волк во рву».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
3	1	Самбо. Правила техники безопасности на уроках САМБО. Профилактика травматизма на занятиях самбо.			
4	3	«Физическое развитие и его измерение». Бег с обеганием предметов. Прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с разной амплитудой и траекторией полета. П/игра «Волк во рву».	1	http://fizkultura-na5.ru/	
5	4	«Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения». Прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места. Ускорения из разных	1		

		исходных положений. П/игра «Гуси-лебеди»			
6	2	Самбо. Спортивная борьба. Зарождение и развитие борьбы самбо.			
7	5	Бег с изменением направления. Прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места. П/игра «Горелки».	1		
8	6	Ускорения из разных исходных положений Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя. П/игра «Колдунчики».	1	http://fizkultura-na5.ru/	
9	3	Самбо. Спортивная форма. Личная гигиена.			
10	7	Бег с преодолением небольших препятствий. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя. П/игра «Попади в цель».	1		
11	8	Бег с преодолением небольших препятствий. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя. П/игра «Попади в цель».	1		
12	4	Самбо. Закаливание. Питьевой режим.			
Прикладно - ориентированная физическая культура			6		
13	1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м. Прыжки в длину с места. П/игра «Перестрелка».	1	https://www.gto.ru/	
14	2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание в висе (мальчики), в висе лежа (девочки). Наклон вперед.	1		
15	5	Самбо. Кувырок назад через плечо с самостраховкой.			
16	3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа. П/игра «Салки с лентой».	1		
17	4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: смешанное передвижение 1000 м. П/игра «Мышеловка».	1		
18	6	Самбо. Совершенствование кувырка назад через плечо с самостраховкой. П/и «Крокодильчики»			
19	5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метания малого мяча в цель. П/игра «Попади в цель».	1		

20	6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: поднимание туловища из положения лежа на спине. П/игра «Белые медведи».	1		
21	7	Самбо. ОФП. Совершенствование кувырка назад через плечо с самостраховкой. П/и «Крокодильчики».			
Спортивные игры и подвижные игры			10		
22	1	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. П/игра «Вызов номеров». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
23	2	«Закаливание организма обтиранием». Эстафеты с мячами. П/игра «Шмели и бабочки».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
24	8	Самбо. СФП «Борцовский мост». Упражнения для развития гибкости. П/и «Прыжки через движущуюся скакалку».			
25	3	ОРУ с мячами. Подвижные игры с ведением мяча: «Пятнашки парами», «Догони партнера». Прыжки через скакалку.	1		
26	4	ОРУ с мячами. Подвижные игры с ведением мяча: «Пятнашки в парах», «Догони партнера».	1		
27	9	Самбо. Кувырок вперед через плечо с самостраховкой. СФП «Борцовский мост».			
28	5	Подвижные игры с ведением мяча: «Салки с мячом», «Самые быстрые». Развитие координационных способностей.	1	http://fizkultura-na5.ru/	
29	6	Подвижные игры с ведением мяча: «Салки с мячом», «Самые быстрые». Развитие быстроты.	1		
30	10	Самбо. Совершенствование кувырка вперед с самостраховкой. П/и с элементами единоборств «Петушиный бой».			
31	7	Подвижные игры с элементами баскетбола. «Гонка мячей в шеренге», «Не давай мяч водящему». Развитие силовых качеств.	1		Учебник с.24-31, 136
32	8	Подвижные игры с элементами баскетбола. «Гонка мячей в шеренге», «Не давай мяч водящему». Развитие скоростных качеств.	1		
33	11	Самбо. СФП акробатические элементы. Совершенствование кувырка вперед через плечо с самостраховкой.			

34	9	Подвижные игры с элементами баскетбола «Попади в кольцо», «Мяч среднему». Упражнения для развития быстроты.	1		Подним-ие тулов. к ногам лежа на спине.
35	10	Подвижные игры с элементами баскетбола. «Поймай мяч», «Десять передач». Упражнения для развития скорости.	1		
36	12	Самбо. ОФП Упражнения на развитие мышц туловища.			
II триместр – 33 часа					
Спортивные игры			8		
37	11	«Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях». Подвижные игры с элементами футбола.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
38	12	Подвижные игры с элементами футбола.	1		Учебник с. 106-107
39	13	Самбо. Изучение самостраховки при падении вперед на руки с разворота. П/и «Петушиный бой».			Приседания
40	13	Подвижные игры с элементами футбола.	1		
41	14	Подвижные игры с элементами футбола. Прыжки через скакалку.	1		Передачи над головой
42	14	Самбо. Совершенствование самостраховки при падении вперед на руки с разворота. Упражнения для развития координации. П/и «Салки ножки на весу»			Правила игры
43	15	Подвижные игры с элементами футбола. Прыжки через скакалку.	1		
44	16	Эстафеты с мячами. Подвижные игры с элементами футбола.	1		Правила игры
45	15	Самбо. Демонстрация приемов самостраховки: кувырком назад через плечо с самостраховкой, кувырком вперед через плечо с самостраховкой, при падении вперед на руки с разворота.			Подтягивание
Лыжные гонки			12		
46	1	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Обучение попеременному двухшажному ходу (рассказ и показ).	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
47	2	Имитационные упражнения в передвижении попеременным двухшажным ходом. П/игра «Финские санки».	1	http://fizkultura-na5.ru/	Учебник с.148 записи
48	16	Самбо. ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств.			Повороты переступанием
49	3	Совершенствование техники передвижения попеременным	1		Приседания на одной и двух ногах.

		двухшажным ходом. П/игра «Сороконожка».			
50	4	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода при передвижении по дистанции. Спуск с небольшого склона в основной стойке.	1	http://fizkultura-na5.ru/	
51	17	Самбо. СФП базовые элементы: стойка, захват, передвижение. П/и. «Игра в касание».			
52	5	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода при передвижении по дистанции. Спуск с небольшого склона в основной стойке.	1		
53	6	Передвижение по дистанции попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью. Торможение способом падения на бок во время спуска и подъема. П/игра «Салки».	1	http://fizkultura-na5.ru/	Отжимание
54	18	Самбо. СФП Базовые элементы: Стойка, передвижение в захвате. П/и «Борьба за захват».			Приседания
55	7	Обучение технике торможения палками на учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью. П/игра «Кто дальше».	1		
56	8	Совершенствование техники торможения палками на учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью. П/игра «День и ночь».	1		Правила т/б при спусках
57	19	Самбо. СФП Базовые элементы: Стойка, Передвижение в захвате. Работа в парах. П/и «Пятнашки».			Подъёмы и спуски
58	9	Передвижение попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью передвижения. Торможение способом падения на бок во время спуска и подъема. П/игра «Встречная эстафета».	1	http://fizkultura-na5.ru/	
59	10	Передвижение попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью передвижения. Спуск с небольшого склона в основной стойке.	1		Подъёмы и спуски
60	20	Самбо. ОФП Упражнения для развития быстроты. П/и «Салки с мячом».			Спуски с горы
61	11	Передвижение попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью передвижения. Спуск с небольшого склона в основной стойке.	1		Пр. на месте подтягивая ноги к животу.
62	12	Эстафеты на лыжах. Техника торможения палками на учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью.	1		Торможение

63	21	Самбо. ОФП. Отработка самостраховки. П/и «Игра в касание».			
64	13	Развитие выносливости. Спуск с небольшого склона в основной стойке.	1		
65	14	Эстафеты на лыжах. Спуск с небольшого склона в основной стойке.	1		Торможение
66	22	Самбо. СФП акробатические элементы. П/и «Крокодильчики»			
Прикладно - ориентированная физическая культура			2		
67	7	Физическая подготовка к выполнению нормативов ГТО: бег на лыжах равномерной интенсивностью до 2км.	1	https://www.gto.ru/	
68	8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: лыжная гонка на 1 км.	1		Учебник с.48, 126
69	23	Самбо. ОФП упражнения для развития мышц туловища. П/и «Игра в касание» и «Пятнашки» в парах.			
III триместр – 33 часа					
Гимнастика с элементами акробатики			8		
70	1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Гимнастическая разминка. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и в колонну по одному. П/игра «Горелки».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2//	
71	2	Строевые команды при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Развитие гибкости. П/и «Салки».	1	http://fizkultura-na5.ru/	Наклоны вперед
72	24	Самбо. Подвижные игры с элементами единоборств «Регби на коленях», «Петушиный бой».			Ст. на лопатках
73	3	Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Развитие гибкости.	1		
74	4	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Развитие координации. П/игры «Совушка»	1	http://fizkultura-na5.ru/	Учебник с.24-31, 136
75	25	Самбо. СФП упражнения на развитие гибкости. П/и «Игра в касание».			Поднимание туловища
76	5	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках Сгибание рук в положении упор лежа. П/игры «Брось-поймай».	1		Наклон вперед

77	6	Комплекс из 6-7 освоенных упражнений с мячом.	1		Подтягивание
78	26	Самбо. Эстафеты с элементами акробатики. П/и «Прыжки через движущуюся скакалку».			Подтягивание
79	7	Комплекс из 6-7 освоенных упражнений с мячом. Танцевальный хороводный шаг, танец, галоп. Развитие силовых качеств.	1		
80	8	Танцевальный хороводный шаг, танец, галоп. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. П/игра «Мышеловка».	1	http://fizkultura-na5.ru/	Прыжки через скакалку
81	27	Самбо. СФП упражнения в парах. П/и «Прыжки через движущую скакалку».			Приседания
Легкая атлетика			8		
82	9	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Челночный бег 3*10 м. Техника прыжков в высоту с прямого разбега. П/игра «Бегуны и прыгуны».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
83	10	Челночный бег 3*10 м. Прыжка в высоту с прямого разбега. П/игра «Удочка».	1		Учебник с.58-62, 106-107
84	28	Самбо. ОФП Развитие быстроты. П/и «Удочка».			
85	11	Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Прыжки в высоту с прямого разбега. П/игра «Салки с лентой».	1		
86	12	Бег с различных исходных положений. Броски малого мяча в неподвижную цель разными способами из положения сидя и лежа. П/игра «Белые медведи».	1	http://fizkultura-na5.ru/	Имитация высокого старта
87	29	Самбо. ОФП Развитие координации. П/и «Салки с мячом».			
88	13	Бег с различных исходных положений. Броски малого мяча в неподвижную цель разными способами из положения сидя и лежа. П/игра «Белые медведи».	1		
89	14	Бег по кругу и с изменением направления. Прыжки толчком одной и двумя ногами с места и в движении в разных направлениях. П/игра «Пустое место».	1	http://fizkultura-na5.ru/	
90	30	Самбо. ОФП Развитие силы. П/и «Перетягивание».			Правила игры
91	15	Бег по кругу и с изменением направления. Прыжки толчком одной и двумя ногами с места и в движении в разных направлениях. П/игра «Пустое место». П/игра «Кто дальше?»	1		
92	16	Бег с преодолением небольших препятствий. Линейные эстафеты.	1		Правила т/б при прыжках

93	31	Самбо. Подвижные игры с элементами единоборств.			
Прикладно ориентированная физическая культура			6		
94	9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3*10 м. П/игра «Встречная эстафета».	1	https://www.gto.ru/	Правила игры
95	10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м. Прыжки в длину с места. П/игра «Салки».	1		Правила т/б при прыжках
96	32	Самбо. ОФП. Эстафеты с элементами самообороны.			
97	11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук из положения упор лежа. П/игра «Третий лишний».	1		Подтягивание
98	12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча в цель. П/игра «Шмели и бабочки».	1		Подтягивание
99	33	Самбо. ОФП. Эстафеты с элементами единоборств.			
100	13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание в висе (мальчики), в висе лежа (девочки). Наклон вперед. П/игра «Хитрая лиса».	1		Правила фут
101	14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: смешанное передвижение 1 км. П/игра «Вышибалы».	1		
102	34	Самбо. Контрольные испытания.			

**Тематический план
3 класс**

№ п/п	№ урока в теме	Тема урока	Кол-во часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Д/з
I триместр – 36 часов					
Легкая атлетика			8		
1	1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. «Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России». Ускорения с высокого старта.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	Учебник с.35-39, 106-107
2	2	«Зарождение Олимпийских игр древности». Ускорения с высокого старта. Прыжок в длину с разбега,	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	Записи

		способом согнув ноги. П/игра «Догони меня».			
3	1	Самбо. Правила техники безопасности и профилактика травматизма на уроках САМБО.			Повторить правила ТБ
4	3	«Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение». Бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. П/игра «Пятнашки».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	Правила т/б при прыжках
5	4	«Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь)». Бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. П/игра «Колдуны».	1		Небольшие пробежки
6	2	Самбо. Самбо и её лучшие представители – В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков.			
7	5	Бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. П/игра П/игра «Горелки».	1		Правила т/б при метании
8	6	Бег с ускорением и торможением. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. П/игра «Попади в цель».	1	http://fizkultura-na5.ru/	Подтягивание
9	3	Самбо. Потребность в движении тела, занятие борьбой.			
10	7	Бег с ускорением и торможением. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. П/игра «Кто дальше бросит».	1		Правила игры
11	8	Бег с преодолением препятствий. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте П/игра «Третий лишний».	1		
12	4	Самбо. Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за спортивной формой, за повседневной одеждой, за инвентарем).			
Прикладно - ориентированная физическая культура			7		
13	1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м.	1	https://www.gto.ru/	Учебник с.13-17

		Прыжки в длину с места. П/игра «Снайпер»			
14	2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание в висе (мальчики), в висе лежа (девочки). Наклон вперед.	1		
15	5	Самбо. Кувырка назад через плечо с самостраховкой. Развитие быстроты.			
16	3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа. П/игра «Салки с лентой».	1		
17	4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: смешанное передвижение 1000 м. П/игра «Снайпер».	1		
18	6	Самбо. ОФП. Совершенствование кувырка назад через плечо с самостраховкой.			
19	5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метания малого мяча в цель. П/игра «Третий лишний».	1		Сгибание и разгибание рук
20	6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: поднимание туловища из положения лежа на спине. П/игра «Водяной».	1		
21	7	Самбо. Кувырок вперед через плечо с самостраховкой. Развитие координации			
Спортивные игры и подвижные игры			10		
22	1	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. П/игра «Вызов номеров». Эстафеты с ведением мяча. Развитие координационных способностей.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
23	2	«Закаливание организма при помощи обливания под душем». Эстафеты с ведением мяча. Основная стойка баскетболиста. П/игра «Мяч водящему».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
24	8	Самбо. ОФП. Совершенствование кувырка вперед через плечо с самостраховкой.			Поднимание туловища
25	3	Основная стойка баскетболиста. Ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью. Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке. П/игра «Мяч среднему».	1	http://fizkultura-na5.ru/	Правила игры в б/б
26	4	Ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью. Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке. П/игра «Пять передач».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	Правила подвижной игры

27	9	Самбо. Изучение падения на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и предплечьях.			
28	5	Ведение баскетбольного мяча небольшими ускорениями. ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону. Эстафеты с ведением мяча.	1		
29	6	Ведение баскетбольного мяча небольшими ускорениями. ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону. П/игра «Встречная эстафета».	1		Правила игры
30	10	Самбо. СФП «Борцовский мост», забегание на мосту. Повторение падения на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и предплечьях.			
31	7	Технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах). Развитие силовых качеств.	1		
32	8	Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Развитие скоростных качеств. П/игра «Мяч в воздухе».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
33	11	Самбо. СФП «Борцовский мост», забегание на мосту. Совершенствование падения на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и предплечьях.			Учебник с.136
34	9	Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте. Упражнения для развития быстроты. П/игра «Передача центральному».	1		Броски мяча над головой
35	10	Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Упражнения для развития скорости.	1		
36	12	Самбо. ОФП Упражнения на развитие мышц туловища. П/и «Петушиный бой».			Правила п/игры
II триместр – 33 часа					
Спортивные игры			6		
37	11	«Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры». Прямая нижняя подача. П/игра «Забросай противника мячами».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3	

38	12	Прямая нижняя подача через волейбольную сетку. Упражнения для развития скорости. П/игра «Вышибалы через сетку».	1		
39	13	Самбо. Изучение кувырка вперед с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и предплечьях.			Описать тех. кувырка вперед
40	13	Подвижные игры с элементами футбола. П/игра «Футбольный слалом».	1		Правила игры
41	14	Ведение футбольного мяча. П/игра «Футбольный слалом».	1		
42	14	Самбо. СФП базовые элементы: стойка, захват, передвижение. Повторение кувырка вперед с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и предплечьях.			
43	15	Удар по неподвижному футбольному мячу. Игра мини-футбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	Описать техн. удара
44	16	Ведение футбольного мяча. Удар по неподвижному футбольному мячу. Игра мини-футбол.	1		
45	15	Самбо. СФП базовые элементы: стойка, захват, передвижение. Повторение кувырка вперед с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и предплечьях.			Подтягивание
Лыжные гонки			14		
46	1	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Обучение одновременному двухшажному ходу (рассказ и показ).	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
47	2	Обучение одновременному двухшажному ходу с небольшого пологого склона. П/игра «Финские сани».	1		
48	16	Самбо. Демонстрация приемов самостраховки: кувырок назад через плечо с самостраховкой, кувырок вперед через плечо с самостраховкой, падение на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и предплечьях, кувырок вперед с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и предплечьях.			Учебник с.50-53, 148
49	3	Совершенствование техники передвижения одновременным двухшажным ходом. П/игра «Сороконожка»	1		

50	4	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода при передвижении по дистанции. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте.	1		
51	17	Самбо. ОФП развитие гибкости. П/и с элементами единоборств «Регби на коленях».			Повороты
52	5	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода при передвижении по дистанции. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
53	6	Передвижение по дистанции одновременным двухшажным ходом Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	1		Наклон вперед
54	18	Самбо. Акробатические элементы. П/и с элементами единоборств «Регби на коленях».			
55	7	Обучение технике торможения плугом. Развитие скоростных качеств. П/игра «Быстрый лыжник»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	Правила т/б при спусках
56	8	Совершенствование техники торможения плугом при спуске с небольшого пологого склона.	1		
57	19	Самбо. СФП Демонстрация приемов: выведение из равновесия рывком, толчком и скручиванием партнера стоящего на коленях.			
58	9	Совершенствование техники торможения плугом при спуске с небольшого пологого склона.	1		Способы подъёмов и спусков
59	10	Передвижение одновременным двухшажным ходом по дистанции. Повороты переступанием в движении.	1		Имитация хода
60	20	Самбо. СФП Демонстрация приемов: выведение из равновесия рывком, толчком и скручиванием партнера стоящего на коленях. «Борьба за захват».			
61	11	Передвижение одновременным двухшажным ходом по дистанции. Торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона.	1	http://fizkultura-na5.ru/	Спуски с горы
62	12	Эстафеты на лыжах. Повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона.	1		
63	21	Самбо. СФП Демонстрация приемов: выведение из равновесия рывком, толчком и скручиванием партнера			

		стоящего на коленях. П/и «Игра в касание».			
64	13	Развитие выносливости. Повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона.			
65	14	Эстафеты на лыжах. Подвижные игры.			
66	22	Самбо. СФП Демонстрация приемов: удержание сбоку, «Борцовский мост», забегание на мосту.			
Прикладно - ориентированная физическая культура			2		
67	7	Физическая подготовка к выполнению нормативов ГТО: бег на лыжах большой интенсивностью до 2км.	1	https://www.gto.ru/	Сгиб. и разгиб. рук приседание.
68	8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: лыжная гонка на 1 км.	1		
69	23	Самбо. ОФП Упражнения на развитие мышц рук и ног. Игра «Петушиный бой».			Учебник с.40-44, 126
III триместр – 33 часа					
Гимнастика с элементами акробатики			8		
70	1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. П/игра «Колдунчики».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
71	2	Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Развитие гибкости. П/и «Салки».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
72	24	Самбо. СФП «Борцовский мост» забегание на мосту. Демонстрация приемов: удержание сбоку, уход с удержания сбоку.			Наклоны вперед
73	3	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Развитие гибкости. П/игра «Скалолазы».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	Подтягивание
74	4	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. П/игра «Бегуны и прыгуны».	1		

75	25	Самбо. СФП «Борцовский мост» забегание на мосту. Демонстрация приемов: удержание сбоку, уход с удержания сбоку.			Прыжки через скакалку
76	5	Упражнения в лазании по канату в три приёма. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	Упр. на равновесие
77	6	Упражнения в лазании по канату в три приёма. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. П/игра «Удочка».	1	http://fizkultura-na5.ru/	
78	26	Самбо. СФП Демонстрация приемов: Выведение из равновесия рывком, толчком и скручиванием партнера стоящего на коленях с переходом на удержание сбоку. «Игра в касание».			Сгибание и разгибание рук
79	7	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.	1		
80	8	Упражнения в танцах галоп и полька. Ритмическая гимнастика.	1		
81	27	Самбо. СФП Демонстрация приемов: Выведение из равновесия рывком, толчком и скручиванием партнера стоящего на коленях с переходом на удержание сбоку. Борьба за захват.			Поднимание туловища
Легкая атлетика			8		
82	9	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Челночный бег 3*10 м. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. П/игра «Бегуны и прыгуны».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
83	10	Челночный бег 3*10 м. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. П/игра «Салки с лентой».	1		
84	28	Самбо. Демонстрация приемов: Выведение из равновесия рывком, толчком и скручиванием партнера стоящего на коленях с переходом на удержание сбоку.			Учебник с.75-77, 106-107
85	11	Бег с ускорением и торможением. Броски набивного мяча из-за головы в	1	http://fizkultura-na5.ru/	Учебник с.66-68

		положении сидя и стоя на месте. П/игра «Точно в мишень».			
86	12	Бег с ускорением и торможением. Броски малого мяча в неподвижную цель разными способами из положения сидя и лежа. П/игра «Точно в цель».	1		
87	29	Самбо. Развитие быстроты и координации. П/и «Удочка».			
88	13	Бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. П/игра «Кто дальше».	1	http://fizkultura-na5.ru/	
89	14	Бег максимальной скоростью на дистанции 30 м. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. П/игра «Пустое место».	1		
90	30	Самбо. Развитие гибкости. Акробатические элементы. П/и «Удочка», «Крокодилчик».			
91	15	Бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. П/игра «Хвостики», «Кто дальше?»	1		Пр. на месте и в движении из разных И.П.
92	16	Бег с преодолением препятствий. Линейные эстафеты.	1		Упр. на гибкость
93	31	Самбо. ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств.			
Прикладно - ориентированная физическая культура			6		
94	9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3*10 м. П/игра «Встречная эстафета».	1	https://www.gto.ru/	
95	10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м. Прыжки в длину с места. П/игра «Снайпер».	1		Способы прыжков в длину
96	32	Самбо. ОФП. Эстафеты с элементами акробатики.			
97	11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук из положения упор лежа. П/игра «Пустое место».	1		
98	12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча в цель. П/игра «Шмели и бабочки».	1		Правила т/б при метании
99	33	Самбо. ОФП. Эстафеты с элементами единоборств.			
100	13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание в висе (мальчики), в висе	1		

		лежа (девочки). Наклон вперед. П/игра «Снайпер».			
101	14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: смешанное передвижение 1 км. Игра «Мини-футбол».	1		
102	34	Самбо. Контрольные испытания.			

**Тематический план
4 класс**

№ п/п	№ урока в теме	Тема урока	Кол-во часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Д/з
I триместр – 36 часов					
Легкая атлетика			8		
1	1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. «Из истории развития физической культуры в России». Низкий старт. П/игра «Догони меня».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Учебник с.18-19, 106-107
2	2	«Развитие национальных видов спорта в России». «Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений». низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!» П/игра «Кто быстрее».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Имитация низкого старта
3	1	Самбо. Правила техники безопасности и профилактика травматизма на уроках САМБО.			Повторить ТБ
4	3	«Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма». Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт и стартовое ускорение.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
5	4	«Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой». Финиширование в беге на дистанцию 30 м. П/игра «Самый быстрый».	1		Подтягивание

6	2	Самбо. Развитие самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене.			
7	5	Финиширование в беге на дистанцию 30 м. Подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места. П/игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Правила т/б при метнии
8	6	Бег на 30 м с низкого старта. Метание малого мяча на дальность стоя на месте. П/игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	1		
9	3	Самбо. Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника.			Написать режим дня
10	7	Скоростной бег по соревновательной дистанции. Метание малого мяча на дальность стоя на месте. П/игра «Кто дальше бросит».	1		Правила т/б при метании
11	8	Скоростной бег по соревновательной дистанции. Метание малого мяча на дальность стоя на месте. П/игра «Снайпер».	1		Подтягивание
12	4	Самбо. Личная гигиена. Закаливание.			
Прикладно - ориентированная физическая культура			6		
13	1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м. Прыжки в длину с места.	1	https://www.gto.ru/	Учебник с.82-86, 136
14	2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание в висе (мальчики), в висе лежа (девочки). Наклон вперед.	1		Учебник с.13-17
15	5	Самбо. Совершенствование кувырка назад через плечо с самостраховкой. СФП акробатические элементы.			
16	3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа. П/игра «Салки с лентой».	1		
17	4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: смешанное передвижение 1000 м. П/игра «Снайпер».	1		
18	6	Самбо. Совершенствование кувырка вперед через плечо с самостраховкой. ОФП. Развитие силы.			Сгибание и разгибание рук
19	5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метания малого мяча в цель. П/игра «Снайпер».	1		Сгибание и разгибание рук
20	6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:поднимание	1		

		туловища из положения лежа на спине. П/игра «Водяной».			
21	7	Самбо. Изучение падения на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках.			
Спортивные игры и подвижные игры			10		
22	1	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Основная стойка с мячом в руках. Бросок мяча двумя руками от груди (показ, объяснение). Подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол. П/игра «Пятнашки».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
23	2	«Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения». Основная стойка с мячом в руках. Подводящие упражнения. Бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Правила баскетбола
24	8	Самбо. Совершенствование падения на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках. П/и «Салки с мячом».			
25	3	Основная стойка баскетболиста. Бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди с места. П/игра «Пятнашки в тройках».	1	http://fizkultura-na5.ru/	Правила баскетбола
26	4	Бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди после его ловли. П/игра «Ловец с мячом».	1		Упражнения на равновесие.
27	9	Самбо. ОФП. Упражнения на развитие быстроты и координации. П/и «Салки с мячом».			Прыжки вверх
28	5	Бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли. П/игра «Пять бросков».	1		Подтягивание
29	6	Бросок мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности.	1		
30	10	Самбо. Изучение падения на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках.			
31	7	Бросок мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности. Развитие силовых качеств.	1		Учебник с.87-88, 136
32	8	Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Развитие скоростных качеств. П/игра «Передача центральному».	1	http://fizkultura-na5.ru/	Броски над головой

33	11	Самбо. Совершенствование падения на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках. П/и «Прыжки через движущую скакалку».			
34	9	Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте. Упражнения для развития быстроты. П/игра «Передача центральному»	1		Передачи над собой
35	10	Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Упражнения для развития скорости. П/игра «Вышибалы через сетку».	1		
36	12	Самбо. ОФП упражнения для развития мышц туловища. Игра «Перетягивание», «Петушиный бой».			Поднимание туловища
II триместр – часа					
Спортивные игры			8		
37	11	«Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой». Прямая нижняя подача. П/игра «Пионербол».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Передачи мяча над собой
38	12	Прямая нижняя подача через волейбольную сетку. Упражнения для развития скорости. П/игра «Пионербол».	1		Правила п/игры
39	13	Самбо. Изучение падения с самостраховкой на бок через руку партнера. Развитие гибкости, упражнения в парах.			Наклон вперед
40	13	Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи.	1	http://fizkultura-na5.ru/	
41	14	Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи. Подвижные игры с элементами футбола.	1		
42	14	Самбо. Акробатические элементы. Совершенствование падения с самостраховкой на бок через руку партнера. «Игра в касание».			
43	15	Удар по мячу с двух шагов, после его остановки. Технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности. Игра мини-футбол.	1	http://fizkultura-na5.ru/	
44	16	Удар по мячу с двух шагов, после его остановки. Технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности. Игра мини-футбол.	1		Правила игры мини-футбол
45	15	Самбо. ОФП Круговая тренировка. Игра «Пятнашки».			
Лыжные гонки			12		

46	1	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Обучение одновременному одношажному ходу (рассказ и показ).	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Учебник с.148
47	2	«Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой». Имитационные упражнения при обучении одновременному одношажному ходу. П/игра «Сороконожка».	1	http://fizkultura-na5.ru/	Поворот переступанием
48	16	Самбо. Изучение «полет-кувырок» с самостраховкой через партнера. П/и «Салки ножки на весу».			
49	3	Скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками. П/игра «Кто дальше».	1		Имитация П2 хода
50	4	Скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками. П/игра «Кто дальше прокатится»	1		Подъёмы и спуски
51	17	Самбо. Акробатические элементы. Повторение «полет-кувырок» с самостраховкой через партнера.			
52	5	Передвижение одновременным одношажным ходом по фазам движения и в полной координации.	1	http://fizkultura-na5.ru/	
53	6	Передвижение одновременным одношажным ходом по фазам движения и в полной координации.	1		Правила т/б при спусках
54	18	Самбо. Демонстрация приемов самостраховки. Подвижные игры.			
55	7	Передвижение по дистанции одновременным одношажным ходом. Развитие скоростных качеств.	1		
56	8	Передвижение по дистанции одновременным одношажным ходом. Развитие скоростных качеств.	1		
57	19	Самбо. СФП Демонстрация приемов: выведение из равновесия рывком, толчком, скручиванием в движении. Удержание сбоку.			Подтягивание
58	9	Передвижение по дистанции одновременным одношажным ходом. Развитие скоростных качеств.	1		Подъёмы и спуски
59	10	Передвижение одновременным одношажным ходом по дистанции до 2 км. П/игра «Быстрый лыжник».	1		Описать технику О1 хода
60	20	Самбо. ОФП. П/и с элементами единоборств.			
61	11	Передвижение одновременным одношажным ходом по дистанции до 2 км. П/игра «Быстрый лыжник».	1		Подтягивание
62	12	Развитие выносливости. Спуски с горы.	1		

63	21	<i>Самбо</i> . СФП. Отработка самостраховки.			
64	13	Развитие выносливости. Спуски с горы.			
65	14	Эстафеты на лыжах. Подвижные игры.			
66	22	<i>Самбо</i> . СФП Демонстрация приемов: выведение из равновесия рывком, толчком и скручиванием.			
Прикладно - ориентированная физическая культура			2		
67	7	Физическая подготовка к выполнению нормативов ГТО: бег на лыжах большой интенсивностью до 2км.	1	https://www.gto.ru/	Учебник с.68-74, 126
68	8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: лыжная гонка на 1 км.	1		Реферат
69	23	<i>Самбо</i> . ОФП. Развитие силы. Игра «Перетягивание» в парах, в командах.			Наклон вперед
III триместр – 22 часа					
Гимнастика с элементами акробатики			8		
70	1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. П/игра «Невод».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4	
71	2	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. П/игра «Ночная охота».	1	http://fizkultura-na5.ru/	
72	24	<i>Самбо</i> . СФП демонстрация приемов: выведение из равновесия с переходом на удержание сбоку.			
73	3	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Развитие гибкости. П/игра «Снайпер».	1		
74	4	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.	1		Подтягивание
75	25	<i>Самбо</i> . СФП «Борцовский мост», забегание на мосту. Удержание сбоку. Уходы с удержания. П/и «Крокодильчики».			Наклоны вперед
76	5	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1	http://fizkultura-na5.ru/	
77	6	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1	http://fizkultura-na5.ru/	Поднимание туловища
78	26	<i>Самбо</i> . Демонстрация приемов: выведение из равновесия рывком, толчком и скручиванием с переходом на удержание сбоку.			Подтягивание

79	7	Упражнения в танце «Летка-енка». Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1		
80	8	«Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости)». Упражнения в танце «Летка-енка».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Прыжки через скакалку
81	27	Самбо. Подвижные игры с элементами единоборств парах «Борьба за захват», «Игра в касание», «Пятнашки».			Приседания
Легкая атлетика			8		
82	9	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. «Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры». Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (объяснение, показ). П/игра «Удочка».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Способы пр. в высоту
83	10	Челночный бег 3*10 м. Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания. П/игра «Удочка».	1		Учебник с.57-58, 106-107
84	28	Самбо. ОФП. Круговая тренировка. П/и «Петушиный бой».			
85	11	Низкий старт и стартовое ускорение. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. П/игра «Салки с лентой».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
86	12	Финиширование в беге на дистанцию 30 м. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. П/игра «Перемена мест».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Способы пр. в высоту
87	29	Самбо. СФП акробатические элементы. П/и с элементами единоборств «Регби».			
88	13	Стартовое ускорение и финиширование в беге на дистанции 30 м. П/игра «Третий лишний».	1		
89	14	Бег по дистанции 30 м с низкого старта. Метание малого мяча на дальность стоя на месте. П/игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Имитация низкого ст.
90	30	Самбо. Упражнения на развитие быстроты и координации.			Прыжки через скакалку
91	15	Бег по дистанции 30 м с низкого старта. Метание малого мяча на дальность стоя на месте. П/игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	1		Прыжки через скакалку
92	16	Бег с преодолением препятствий. Метание малого мяча на дальность стоя на месте. Линейные эстафеты.	1		Небольшие пробежки

93	31	<i>Самбо</i> . Подвижные игры с элементами единоборств.			
Прикладно - ориентированная физическая культура			6		
94	9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3*10 м. П/игра «Встречная эстафета».	1	https://www.gto.ru/	Правила т/б при беге
95	10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м. Прыжки в длину с места. П/игра «Снайпер».	1		
96	32	<i>Самбо</i> . ОФП. Эстафеты с элементами специальных упражнений.			
97	11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук из положения упор лежа. П/игра «Займи свое место».	1		
98	12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча в цель. П/игра «Шмели и бабочки».	1		Правила т/б при метании
99	33	<i>Самбо</i> . ОФП. Эстафеты с элементами единоборств.			
100	13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание в висе (мальчики), в висе лежа (девочки). Наклон вперед. П/игра «Снайпер».	1		
101	14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: смешанное передвижение 1 км. П/игра «Снайпер».	1		
102	34	<i>Самбо</i> . Контрольные испытания.			

Материально-техническое обеспечение

Тип объектов и средств	Наименование объектов и средств
1. Книгопечатная продукция.	Федеральный государственный стандарт начального общего образования по физической культуре Примерная программа по физической культуре Рабочие программы по физической культуре Учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха Учебно-методические пособия и рекомендации Журнал «Физическая культура в школе»
2. Печатные пособия	Таблицы (в соответствии с программой обучения)
3. Технические средства	Музыкальный центр Ноутбук
4. Учебно-практическое оборудование	Стенка гимнастическая Бревно гимнастическое напольное Козел гимнастический, конь гимнастический Канат для лазанья с механизмом крепления Мост гимнастический подкидной Скамейка гимнастическая жёсткая Комплект навесного оборудования (перекладина, брусья) Доска наклонная Маты гимнастические Гантели наборные Скакалка гимнастическая Обруч гимнастический Мяч малый (теннисный) Планка для прыжков в высоту, стойка для прыжков в высоту Рулетка измерительная Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой Мячи баскетбольные, волейбольные Сетка волейбольная Мячи футбольные Насос для накачивания мячей Палатка туристическая, рюкзак туристический Лыжи гоночные, палки лыжные, ботинки лыжные Аптечка медицинская
5. Спортивные залы (кабинеты)	Игровой зал (с раздевалками для мальчиков и девочек) Кабинет учителя (рабочий стол, стулья, сейф, книжные полки) Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования (стеллажи)
6. Пришкольный стадион (площадка)	Легкоатлетическая дорожка Сектор для прыжков в длину Игровое поле для футбола (мини-футбол) Площадка игровая баскетбольная Площадка игровая волейбольная Гимнастический городок Полоса препятствий Лыжная трасса

Темы рефератов

Классы			
1	2	3	4
темы рефератов			
<p>Осанка. Признаки правильной и неправильной осанки. Закаливание. Средства закаливания. Режим дня. Личная гигиена. Части тела человека. Внутренние органы человека.</p>	<p>В гостях у гигиены. Зимние виды спорта. История возникновения скакалки. История мяча и игр с мячом. Мой любимый вид спорта. Русские народные игры. Самбо - история спортивных единоборств. Спорт в моей семье. Страна здоровья. Ты и твоё здоровье. Утренняя зарядка. Физическая культура и закаливание. Карта путешествия в страну Здоровья. Станция «Гигиена» Как защититься от микробов.</p>	<p>Моя физическая подготовка. Название метательных снарядов, прыжкового инвентаря. Нужны ли мне занятия физкультурой. Олимпийские игры в Москве 1980. Понятие об обморожении. Понятия легкой атлетики: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость (определение, основные правила при выполнении). Признаки правильной и неправильной осанки. Режим дня школьника (расскажите свой режим дня).</p>	<p>Гимнастика. Виды гимнастики. История развития Олимпийских игр История советского футбола История тройного прыжка История футбола Как зародилась физическая культура. Культура здоровья. Лыжный спорт Мы выбираем спорт Особенности зарождения физической культуры. Спорт в моём городе. Станция «Правильное питание». Олимпийские чемпионы нашего региона.</p>