

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Краснодарского края

Управление образованием администрации МО Кушевский район

МАОУ СОШ №20 имени Милевского Н.И.

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
общеразвивающих
дисциплин

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
МАОУ СОШ № 20 имени
Милевского Н.И.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ №
20 имени Милевского Н.И.

Протокол №1
от «28» августа 2024 г.

Сапега Л.А

Протокол №1
от «29» августа 2024 г.

Розман Н.Г.

Пунда Н.А.
Протокол педагогического
совета №1
от «29» августа 2024 г.

АДАптированная рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся ОВЗ (ЗПР вариант 7.1)

1 – 4 классов

хутор Средние Чубурки 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по предмету «Физическая культура» (1-4 класс) составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного Министерством образования науки РФ 6 октября 2009г. приказ № 373 с изменениями от 26.11.2010г. №1241, от 22.09.2011г. №2357, от 18.12.2012г. №1060, от 29.14.2014г. №1643, от 31.12.2015г. №1576 г.);
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Приказ Минобрнауки России № 1598 от 19 декабря 2014г.
- Концепция преподавания предметной области «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (от 24.12.2018г., Коллегия Министерства просвещения Российской Федерации)
- СанПиН 2.4.2.2821-10 от 29.12.2010г. №189 (с изменениями и дополнениями от 29.06.2011г. №85, от 25.12.2013г. №72, от 24.11.2015г. №81)
- с учётом Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15;
- Адаптированная основная образовательная программа начального общего образования МАОУ СОШ № 20 имени Милевского Н.И. для обучающихся с задержкой психического развития.

Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с задержкой психического развития.

Цель: по предмету «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Задачи:

- укреплять здоровье, содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры;
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- овладевать основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формировать понимание связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- овладевать умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами
- овладевать умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;

- формировать умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок; □развивать основные физические качества (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Коррекционные задачи:

- познакомить с правилами подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр, учить соблюдать их;
- формировать представления о значении физической культуры в укреплении собственного здоровья;
- формировать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание) в процессе выполнения гимнастических упражнений, по легкой атлетике, коррекционно-развивающих упражнений и игр;
- учить имитировать движения спортсменов;
- формировать потребность организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

Адаптированная рабочая программа по предмету «Физическая культура» обеспечена УМК «Школа России». 1-4 класс / автор В.И.Лях, М.: «Просвещение».

Данный комплекс нацелен на достижение результатов освоения предмета «Физическая культура» на личностном, метапредметном и предметном уровнях, реализует основные идеи Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, в нем учитываются основные идеи и положения программы развития и формирования универсальных учебных действий для начального общего образования. Данный УМК полностью отвечает стандартам, утвержденным Министерством образования и науки РФ. Он рекомендован министерством в качестве учебников для любых типов общеобразовательных учреждений и входит в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию в средних школах.

Интегративная компетенция формируется в условиях взаимовлияния нескольких предметов: литературное чтение, окружающий мир.

В образовательном процессе используются следующие виды дифференцированной помощи: –знакомство с новым материалом развернуто, пошагово;

- изучение нового материала с опорой на модальность: слуховую, зрительную, кинестетическую;
- пошаговое предъявление инструкции;
- опора на жизненный опыт ребёнка;
- использование в процессе обучения всех видов деятельности – игровой, предметно-практической, учебной путём изменения способов подачи информации;
- использование более широкой наглядности и словесной конкретизации общих положений большим количеством наглядных примеров и упражнений, дидактических материалов.

Адаптация программы осуществляется на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) обучающихся с ОВЗ, примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития. Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей, обучающихся с ЗПР. Сущность специфических для обучающихся с задержкой психического развития образовательных потребностей учитывается в распределении учебного содержания по годам обучения и в механизмах адаптации содержания программы, раскрытых в календарно- тематическом планировании.

Физическая культура предполагает сопряженное развитие физических качеств, расширение двигательного арсенала младших школьников, формирование знаний об основных видах и формах физкультурной, спортивной и оздоровительной деятельности, в том числе о здоровом образе жизни. Причем, при возрастающей важности когнитивной составляющей, основным видом деятельности на уроках физической культуры остается развивающая двигательная деятельность, выполнение которой, однако, требует от ученика умения слышать и распознавать команды, соблюдать дисциплинарные требования и взаимодействовать с другими участниками образовательного процесса, что содействует развитию социально значимых качеств личности.

В соответствии с ФГОС:

- на ступени начальной школы осуществляется укрепление физического и духовного здоровья обучающихся с ЗПР, становление мировоззрения, формирование способности к организации своей деятельности, осуществление ее контроля и оценки;
- при итоговой оценке качества освоения ООП должна учитываться готовность к решению учебно-практических и учебно-познавательных задач на основе системы знаний об основах здорового и безопасного образа
- программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни должна обеспечивать: пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье; формирование установки на использование здорового питания; использование оптимальных двигательных режимов, потребности в занятиях физической культурой и спортом; развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

В программах по физической культуре выделяется три раздела: «Знания о физической культуре» (блоки «Физическая культура», «Из истории физической культуры» и «Физические упражнения»), «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование». Требования ФГОС не могут быть реализованы в рамках традиционного содержания раздела «Знания о физической культуре» и обуславливают расширение теоретического материала. В этой связи предлагается:

1. Расширить тематику блока «Из истории физической культуры» информацией по Олимпийскому образованию и назвать блок «История физической культуры и Олимпийское образование».
2. Включить дополнительные блоки теоретического материала, тесно связанные с физической культурой человека (в широком смысле этого понятия): здоровый образ жизни; начальные основы анатомии человека; спорт. Это обеспечит формирование мотивации к физической культуре, расширение кругозора, духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, развитие потребности в физической культуре и спорте.

Таким образом, в разделе теоретической подготовки предмета «Физической культуры» выделяются несколько содержательных блоков:

- информация о физической культуре, которая рассматривается как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека (способы передвижения человека, формы физической культуры, физические упражнения, развитие физических качеств, правила организации самостоятельных занятий физической культурой);
- здоровый образ жизни (режим дня, правильное питание, двигательный режим, личная гигиена);
- спорт (виды спорта, спортивный инвентарь, спортивная одежда, правила соревнований, правила спортивной деятельности, безопасность на тренировках и самостоятельных занятиях, основы физической, технической и тактической подготовки);
- история физической культуры и Олимпийское образование.

Характер предлагаемого для усвоения младшими школьниками содержания образования позволяет решать задачи оздоровительной, воспитательной и развивающей

направленности. У обучающегося с ЗПР могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. У первоклассников с ЗПР могут наблюдаться нарушения пространственной ориентировки, дети затрудняются в понимании инструкции с использованием понятий, обозначающих пространственные отношения.

Несформированность системы произвольной регуляции нарушает выполнение программы действий. В группе детей с ЗПР может обнаружиться неравномерность темпа выполнения учебного действия, что ведет к выпадению одного из элементов действия или незавершению самого действия. Повышенная отвлекаемость приводит к многочисленным ошибкам выполнения учебного задания, снижает темп и результативность деятельности. Дети с ЗПР нуждаются в постоянном контроле и дополнительных стимулах.

Обучение физической культуре должно строиться с учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР. При построении уроков необходимо учитывать быструю истощаемость и низкую работоспособность школьников. Новый материал предъявляется пошагово, предусматривает дозированную помощь учителя, использование специальных методов, приемов и средств обучения.

Физическая подготовка (практический раздел) осуществляется через:

- освоение разных способов передвижения человека;
- использование широкого спектра физических упражнений разной направленности;

- освоение элементов спортивной деятельности из следующих видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, конькобежного спорта, плавания и спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола и других - доступных для образовательного учреждения; - гармоничное и эффективное развитие физических качеств младшего школьника в сенситивный (благоприятный) возрастной период. Новизна учебной программы состоит в следующем:

- изучение особенностей физической подготовки путем использования мини-сообщений длительностью 3-5 минут по тематике осваиваемого раздела;

Изучение учебного предмета «Физическая культура» вносит весомый вклад в общую систему оздоровительной и коррекционно-развивающей работы, направленной на удовлетворение специфических образовательных потребностей обучающегося с ЗПР.

Если обучение предмету построено с соблюдением специальных дидактических принципов, предполагает использование адекватных методов и конкретных приемов, то у школьника пробуждается интерес к физическим упражнениям, желание соблюдать здоровый образ жизни, совершенствуются двигательные навыки, проявляются возможности осознания своих затруднений и соответствующие попытки их преодоления. Уроки физкультуры способствуют профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. В процессе выполнения различных упражнений активизируется работа разных групп мышц, происходит избирательное воздействие на определенные системы организма. Таким образом укрепляется сердечная мышца, улучшается работа мышц брюшного пресса, диафрагмы, формируются навыки правильного дыхания, совершенствуются двигательные характеристики. Упражнения в ходьбе, беге, лазании, прыжках, метании способствуют развитию координации движений, пространственных ориентировок, произвольности и становлению навыков самоконтроля, что значимо для организации учебной деятельности на других уроках.

При усвоении учебного предмета «Физическая культура» школьники учатся ориентироваться в задании и производить его анализ, обдумывать и планировать предстоящие действия, следить за правильностью выполнения задания, давать словесный отчет и оценку проделанной работе, что совершенствует систему произвольной регуляции деятельности.

На уроках физкультуры дети овладевают элементарными знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата. Учитель по предмету «Физическая культура» должен взаимодействовать с другими участниками образовательного процесса. Взаимодействие с учителем начальных классов необходимо по предмету «Окружающий мир», где школьник также получает знания о здоровом образе жизни. Учитель начальных классов использует на уроках физминутки, которые могут быть подобраны совместно. Педагог-психолог вместе с учителем по предмету «Физическая культура» могут работать над совершенствованием системы произвольной регуляции деятельности. Педагог-психолог может обосновать индивидуальный подход к обучающимся.

Вместе с тем учителю по предмету «Физическая культура» следует помнить следующие рекомендации:

1. У обучающихся разные двигательные возможности, которые не должны становиться объектом критики со стороны педагога и одноклассников.
2. Повышенная возбудимость часто определяет плохое поведение на уроках. В данном случае большую эффективность могут иметь парадоксальные реакции со стороны педагога – снижение громкости голоса при командах, включение дополнительных релаксационных упражнений, переключение плохо ведущих себя детей на другие виды деятельности (сходить, принести и т.п.).
3. С одной стороны, обучающимся необходима частая смена видов деятельности, с другой – они не могут быстро переключаться с одной деятельности на другую, поэтому о следующем виде занятий следует предупреждать приблизительно за минуту до завершения текущего.
4. Следует чередовать двигательные упражнения с устными опросами, во время которых определяется овладение новой терминологией, а также происходит обучение высказыванию своих потребностей (устал, болит и т.п.).
5. Обучающиеся с ЗПР часто имеют различную неврологическую, соматическую патологию, требующую соблюдения определенных правил и ограничений в физических нагрузках. Поэтому учитель по предмету Физическая культура должен иметь представление о состоянии здоровья обучающихся, соблюдать индивидуальный подход.
6. При формировании подгрупп для подвижных игр следует создавать условия для равенства возможностей команд, не допуская постоянного успеха одних и неуспеха других.

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.

В связи с трудностями организации занятий по лыжной подготовке с учащимися 1-4 классов по причине отсутствия нужных климатических условий, модуль «Лыжная подготовка» проходит теоретически, основная часть заменена на «Самбо».

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

Познакомятся с основными понятиями в лыжном спорте

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

Самбо

В основном содержании подраздела самбо «Введение» начального общего образования включены специально-подготовительные упражнения и игры задания, изучаются приёмы самостраховки, приёмы в положении лёжа, приёмы выведение из равновесия, подводящие упражнения к броскам.

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 физкультурминутки 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, перекиды и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Познакомятся с основными понятиями в лыжном спорте

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

Самбо

В основном содержании подраздела самбо «Введение» начального общего образования включены специально-подготовительные упражнения и игры задания, изучаются приёмы самообороны, приёмы в положении лёжа, приёмы выведения из равновесия, подводящие упражнения к броскам.

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

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне

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.

Самбо

В основном содержании подраздела самбо «Введение» начального общего образования включены специально-подготовительные упражнения и игры задания, изучаются приёмы самостраховки, приёмы в положении лёжа, приёмы выведение из равновесия, подводящие упражнения к броскам.

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

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.

Самбо

В основном содержании подраздела самбо «Введение» начального общего образования включены специально-подготовительные упражнения и игры задания, изучаются приёмы самостраховки, приёмы в положении лёжа, приёмы выведение из равновесия, подводящие упражнения к броскам.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- 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;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение 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;

- 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;
- 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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	5			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	1			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	15			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	14			Поле для свободного ввода
2.5	Плавание	1			
2.6	Самбо	33			
Итого по разделу		69			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	23			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	7			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	1			Поле для свободного

					ввода
2.3	Легкая атлетика	14			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	17			Поле для свободного ввода
2.5	Самбо	34			
Итого по разделу		73			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	22			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		22			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	5			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	11			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	1			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	1			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
2.6	Самбо	34			
Итого по разделу		68			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	27			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		27			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	9			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	1			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	1			Поле для свободного ввода
2.5	Самбо	34			
2.6	Подвижные и спортивные игры	13			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		68			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			Поле для свободного ввода
3.2	Туризм	3			
Итого по разделу		29			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Что такое физическая культура.	1				
2.	Правила поведения на уроках физической культуры	1				
3.	Современные физические упражнения	1				
4.	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				
5.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				
6.	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				
7.	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				
8.	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Исходные положения в физических упражнениях	1				
9.	Учимся гимнастическим упражнениям. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				
10.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической	1				

	культуры. Способы построения и повороты стоя на месте					
11.	Гимнастические упражнения с мячом, со скакалкой.	1				
12.	Подъем ног из положения лежа на животе Сгибание рук в положении упор лежа	1				
13.	Просмотр фильма о лыжном спорте	1				
14.	Чем отличается ходьба от бега Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				
15.	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				
16.	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				
17.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				
18.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				
19.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				
20.	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				
21.	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				

22.	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				
23.	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				
24.	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				
25.	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				
26.	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				
27.	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				
28.	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				
29.	Обучение способам организации игровых площадок	1				
30.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				
31.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				
32.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				
33.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				
34.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				

35.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				
36.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				
37.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				
38.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				
39.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				
40.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				
41.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				
42.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				
43.	Посещение бассейна «Дельфин»	1				
44.	Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание).	1				
45.	Требования к форме и одежды на занятиях по самбо. Правила безопасности на борцовском ковре.	1				
46.	Пирамида здорового питания.	1				
47.	Режим питания юного самбиста.	1				
48.	Правила для всех. Наши друзья и не	1				

	только. Человек и общество.					
49.	Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество.	1				
50.	Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем	1				
51.	Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов	1				
52.	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами	1				
53.	Кувырок вперед через плечо с самостраховкой	1				
54.	Кувырок назад с самостраховкой	1				
55.	Падение на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках	1				
56.	Падение на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках	1				
57.	Кувырок вперед через плечо с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках	1				
58.	Кувырок вперед через плечо с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на	1				

	коленях и руках					
59.	Падение с самостраховкой на бок через руку партнера	1				
60.	Падение с самостраховкой на бок через руку партнера	1				
61.	«Поле-кувырок» с самостраховкой через партнера	1				
62.	«Поле-кувырок» с самостраховкой через партнера	1				
63.	«Поле-кувырок» с самостраховкой через партнера	1				
64.	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодильчики», «Прыжки через движущуюся скакалку	1				
65.	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Снайпер», «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалки-подсекалки», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку».	1				
66.	Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в касания.	1				
67.	Специализированные подвижные	1				

	игры в подготовке юных борцов: Игры в теснения.					
68.	Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в дебюты.	1				
69.	Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в блокирующие захваты. Игры в атакующие захваты	1				
70.	Эстафеты: «Я – Спортсмен, Я - Чемпион, Я- Личность!»	1				
71.	Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо».	1				
72.	Фестиваль «Кубань - могучий, спортивный край»: Визитная карточка участников. Мода Самбо.	1				
73.	Креатив Самбо - художественное мастерство.	1				
74.	Креатив Самбо - художественное мастерство.	1				
75.	Креатив Самбо - художественное мастерство.	1				
76.	Креатив Самбо - художественное мастерство	1				
77.	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				Поле для свободного ввода1

78.	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				Поле для свободного ввода1
79.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
80.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
81.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
82.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
83.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
84.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
85.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
86.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
87.	Освоение правил и техники выполнения	1				Поле для

	норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры					свободного ввода1
88.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
89.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
90.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
91.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
92.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
93.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
94.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
95.	Освоение правил и техники выполнения	1				Поле для

	норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					свободного ввода1
96.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
97.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
98.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
99.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр.	1				
2	Современные Олимпийские игры	1				
3	Физическое развитие. Физические качества: сила, быстрота, выносливость и гибкость	1				
4	Развитие координации движений. Дневник наблюдений по физической культуре	1				
5	Закаливание организма	1				
6	Утренняя зарядка	1				
7	Составление комплекса утренней зарядки	1				
8	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				
9	Строевые упражнения и команды	1				
10	Прыжковые упражнения	1				
11	Гимнастическая разминка.	1				

	Ходьба на гимнастической скамейке					
12	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				
13	Упражнения с гимнастическим мячом	1				
14	Танцевальные гимнастические движения	1				
15	Просмотр фильма о лыжных видах спорта	1				
16	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				
17	Броски мяча в неподвижную мишень	1				
18	Броски мяча в неподвижную мишень	1				
19	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				
20	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				
21	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				
22	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				
23	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				
24	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				
25	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				

26	Бег с поворотами и изменением направлений	1				
27	Бег с поворотами и изменением направлений	1				
28	Сложно координированные беговые упражнения	1				
29	Сложно координированные беговые упражнения	1				
30	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				
31	Игры с приемами баскетбола	1				
32	Игры с приемами баскетбола	1				
33	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				
34	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				
35	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				
36	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				
37	Прием «волна» в баскетболе	1				
38	Прием «волна» в баскетболе	1				
39	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				
40	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				
41	Гонка мячей и слалом с мячом	1				

42	Гонка мячей и слалом с мячом	1				
43	Футбольный бильярд	1				
44	Футбольный бильярд	1				
45	Бросок ногой	1				
46	Подвижные игры на развитие равновесия	1				
47	Т. Б.в спортивном зале и на площадке и правила поведения. Профилактика травматизма.	1				
48	Физическая культура и спорт в России. История развития САМБО Режим борца. Личная гигиена. Первая помощь при травмах.	1				
49	Упражнения для развития основных физических качеств. Челночный бег. Дыхательные упражнения и упражнения на восстановление дыхания	1				
50	Упражнения на укрепление мышц спины и формирование правильной осанки	1				
51	Гимнастические упражнения. Страховка и самоконтроль при падениях.	1				
52	Упражнения на равновесие. Круговая эстафета.	1				
53	Исходное положение – мост из положения лежа, «борцовский мост».	1				

	Забегания вокруг головы.					
54	Круговая тренировка: Упражнения, направленные на развитие основных двигательных качеств Круговые упражнения на суставы; махи руками и ногами, наклоны, вращения.	1				
55	Базовые элементы: стойки, захваты, передвижения. Простейшие акробатические элементы.	1				
56	Упражнения для развития мышц живота: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги под скамейкой. Стойки, захваты, передвижения.	1				
57	Упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади. Игры «Гигантские шаги».	1				
58	Упражнения на развитие гибкости. Перекаты вперед и назад.	1				
59	Кувырки боком. Перекаты. Упражнения с партнером.	1				
60	Подвижные игры с элементами единоборств. Кувырок вперед через плечо с самостраховкой на бок.	1				
61	Кувырка вперед через плечо с	1				

	самостраховкой. Маховые упражнения ногами , с опорой на руки в парах, (попеременные махи вперед, назад, в сторону);					
62	Упражнения на равновесие и растяжение мышц ног. Техника кувырка назад с самостраховкой.	1				
63	Техника падения на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре. Игры –задания.	1				
64	Падение на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре. Упражнения с партнером.	1				
65	Техника кувырка вперёд через плечо с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре.	1				
66	Кувырок вперёд через плечо с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре.	1				
67	Техника падения с самостраховкой на бок через руку партнёра. Упражнения с партнером.	1				
68	Падение вперёд на руки из положения стоя на коленях. Упражнения самостраховки.	1				

69	«Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра. Игра «Салки, ножки на весу».	1				
70	Упражнения на ковре для развития и совершенствования простых двигательных навыков. Кувырок через препятствие в длину и в высоту с самостраховкой	1				
71	Парные упражнения. Подвижные игры с элементами единоборств. «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	1				
72	Упражнения на «борцовском мосту» «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра и препятствия.	1				
73	Круговая тренировка. Подвижные игры с элементами единоборств. Борьба стоя (броски)	1				
74	Упражнения с мячами весом 1 кг. Подвижные игры с элементами единоборств.	1				
75	Подвижные игры с элементами единоборств: «Петушиный бой», «Вытолкни из круга».	1				
76	Подвижные игры с элементами единоборств: «Тяни-толкай»,	1				

	«Крокодильчики»					
77	Эстафета с элементами акробатики. Упражнения на укрепление мышц рук.	1				
78	Эстафета с элементами самостраховки.	1				
79	Круговая тренировка: Упражнения, направленные на развитие основных двигательных качеств	1				
80	Подвижные игры с элементами единоборств: «Петушиный бой», «Вытолкни из круга».	1				
81	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				
82	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				
86	Освоение правил и техники	1				

	выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение					
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				
89	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				
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1				

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1				

	Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				
101	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				
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. История появления современного спорта	1				
2.	Виды физических упражнений	1				
3.	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				
4.	Дозировка физических нагрузок	1				
5.	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				
6.	Закаливание организма под душем	1				
7.	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				
8.	Строевые команды и упражнения	1				
9.	Лазанье по канату .Прыжки через скакалку	1				
10.	Передвижения по гимнастической скамейке, стенке	1				
11.	Ритмическая гимнастика	1				
12.	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				

13.	Прыжок в длину с разбега	1				
14.	Прыжок в длину с разбега	1				
15.	Прыжок в длину с места	1				
16.	Броски набивного мяча	1				
17.	Броски набивного мяча	1				
18.	Челночный бег	1				
19.	Челночный бег	1				
20.	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				
21.	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				
22.	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				
23.	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				
24.	Просмотр кинофильма о лыжном спорте	1				
25.	Правила поведения в бассейне	1				
26.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				
27.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				
28.	Спортивная игра баскетбол	1				
29.	Спортивная игра баскетбол	1				
30.	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и	1				

	передача мяча двумя руками					
31.	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				
32.	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				
33.	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				
34.	Спортивная игра волейбол	1				
35.	Спортивная игра волейбол	1				
36.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				
37.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				
38.	Спортивная игра футбол	1				
39.	Спортивная игра футбол	1				
40.	Подвижные игры с приемами футбола	1				
41.	Подвижные игры с приемами футбола	1				
42.	Т. Б.в спортивном зале и на площадке и правила поведения. Профилактика травматизма.	1				
43.	Физическая культура и спорт в России. История развития САМБО	1				
44.	Первая помощь при травмах. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств,	1				

	способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности.					
45.	Упражнения для развития основных физических качеств. Челночный бег. Дыхательные упражнения и упражнения на восстановление дыхания	1				
46.	Упражнения на укрепление мышц спины и формирование правильной осанки.Круговая тренировка.	1				
47.	Гимнастические упражнения. Страховка и самоконтроль при падениях.	1				
48.	Упражнения на равновесие. Круговая эстафета.	1				
49.	Исходное положение – мост из положения лежа, «борцовский мост». Забегания вокруг головы.	1				
50.	Круговая тренировка: Упражнения, направленные на развитие основных двигательных качеств Круговые упражнения на суставы; махи руками и ногами, наклоны, вращения.	1				
51.	Базовые элементы: стойки, захваты, передвижения. Простейшие акробатические элементы.	1				

52.	Упражнения для развития мышц живота: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги под скамейкой. Стойки, захваты, передвижения.	1				
53.	Упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади. Игры «Гигантские шаги».	1				
54.	Упражнения на развитие гибкости. Перекаты вперед и назад.	1				
55.	Кувырки боком. Перекаты. Упражнения с партнером.	1				
56.	Подвижные игры с элементами единоборств. Кувырок вперед через плечо с самостраховкой на бок.	1				
57.	Кувырка вперед через плечо с самостраховкой. Маховые упражнения ногами, с опорой на руки в парах, (попеременные махи вперед, назад, в сторону);	1				
58.	Упражнения на равновесие и растяжение мышц ног. Техника кувырка назад с самостраховкой.	1				
59.	Техника падения на спину с самостраховкой через партнёра	1				

	стоявшего в партаре. Игры –задания.					
60.	Падение на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре. Упражнения с партнером.	1				
61.	Техника кувырка вперёд через плечо с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре.	1				
62.	Кувырок вперёд через плечо с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре.	1				
63.	Техника падения с самостраховкой на бок через руку партнёра. Упражнения с партнером.	1				
64.	Падение вперёд на руки из положения стоя на коленях. Упражнения самостраховки. Борьба стоя (броски) Задняя подножка; Задняя подножка с колена; Задняя подножка с падением.	1				
65.	«Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра. Игра «Салки, ножки на весу». Борьба стоя (броски) Задняя подножка под две ноги; Задняя подножка с захватом ноги снаружи; Задняя подножка с захватом ноги изнутри; Задняя подножка на пятке.	1				

66.	Упражнения на ковре для развития и совершенствования простых двигательных навыков.	1				
67.	Парные упражнения: Бросок рывком за пятку; Бросок рывком за пятку изнутри; Бросок рывком за руку и голень. Подвижные игры с элементами единоборств. «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	1				
68.	Упражнения на «борцовском мосту» «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра и препятствия. Парные упражнения: Бросок с захватом двух ног; Бросок через бедро.	1				
69.	Круговая тренировка. Подвижные игры с элементами единоборств. Боковая подсечка при движении противника вперед; Боковая подсечка при движении противника назад.	1				
70.	Упражнения с мячами весом 1 кг. Подвижные игры с элементами единоборств на ковре.	1				
71.	Подвижные игры с элементами единоборств: «Петушиный бой», «Вытолкни из круга».	1				
72.	Подвижные игры с элементами единоборств: «Тяни-толкай», «Крокодильчики»	1				

73.	Эстафета с элементами акробатики. Упражнения на укрепление мышц рук.	1				
74.	Эстафета с элементами самостраховки.	1				
75.	Подвижные игры с элементами единоборств: «Петушиный бой», «Вытолкни из круга».	1				
76.	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1				
77.	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				
78.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
79.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
80.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				
81.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				
82.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				
83.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2	1				

	км. Подводящие упражнения					
84.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				
85.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				
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				
87.	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				
88.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
89.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
90.	Освоение правил и техники выполнения	1				

	норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
91.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
92.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
93.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
94.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
95.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
96.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом	1				

	150г. Подвижные игры					
97.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
98.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
99.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
100.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				
101.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				
102.	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				
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				
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				
3	Самостоятельная физическая подготовка	1				
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				
9	Закаливание организма	1				
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и	1				

	акробатических упражнений					
11	Акробатическая комбинация	1				
12	Акробатическая комбинация	1				
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				
17	Обучение опорному прыжку	1				
18	Обучение опорному прыжку	1				
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1				
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1				
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				

25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				
29	Беговые упражнения	1				
30	Беговые упражнения	1				
31	Метание малого мяча на дальность	1				
32	Метание малого мяча на дальность	1				
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				
38	Имитационные упражнения в	1				

	передвижении на лыжах					
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				
45	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1				
46	Подводящие упражнения	1				
47	Подводящие упражнения	1				
48	Подводящие упражнения	1				
49	Упражнения с плавательной доской	1				
50	Упражнения с плавательной доской	1				
51	Упражнения в скольжении на груди	1				
52	Упражнения в скольжении на груди	1				

53	Плавание кролем на спине в полной координации	1				
54	Плавание кролем на спине в полной координации	1				
55	Упражнения в плавании способом кроль	1				
56	Упражнения в плавании способом кроль	1				
57	Упражнения в плавании способом кроль	1				
58	Упражнения в плавании способом кроль	1				
59	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				
60	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				
61	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				
62	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				
63	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				
64	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				
65	Разучивание подвижной игры	1				

	«Паровая машина»					
66	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				
67	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				
68	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				
69	Упражнения из игры волейбол	1				
70	Упражнения из игры волейбол	1				
71	Упражнения из игры баскетбол	1				
72	Упражнения из игры баскетбол	1				
73	Упражнения из игры футбол	1				
74	Упражнения из игры футбол	1				
75	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1				
76	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				
80	Освоение правил и техники	1				

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м					
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				
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				
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				

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

	ГТО. Поднимание туловища из 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				
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				

101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				
102	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923306

Владелец Пунда Нонна Александровна

Действителен с 31.01.2024 по 30.01.2025