

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Краснодарского края

Управление образованием администрации МО Кушевский район

МАОУ СОШ №20 имени Милевского Н.И.

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
общеразвивающих
дисциплин

Протокол №1
от «27» августа 2025 г.

Сапега Л.А

СОГЛАСОВАНО

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

Протокол №1
от «27» августа 2025 г.

Розман Н.Г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ №
20 имени Милевского Н.И.

Пунда Н.А.
Протокол педагогического
совета №1
от «28» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

хутор Средние Чубурки 2025

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 физкультминуток 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 – 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 физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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 самостраховки, приёмы в положении лёжа, приёмы выведение 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, 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;
- 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	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		68	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.	Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание).	1				
4.	Современные физические упражнения	1				
5.	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				
6.	Требования к форме и одежды на занятиях по самбо. Правила безопасности на борцовском ковре.	1				
7.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				
8.	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				
9.	Пирамида здорового питания.	1				
10.	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				
11.	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Исходные положения в физических упражнениях	1				
12.	Режим питания юного самбиста.	1				

13.	Учимся гимнастическим упражнениям.	1				
14.	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				
15.	Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество.	1				
16.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Способы построения и повороты стоя на месте	1				
17.	Гимнастические упражнения с мячом, со скакалкой.	1				
18.	Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество.	1				
19.	Подъем ног из положения лежа на животе Сгибание рук в положении упор лежа	1				
20.	Просмотр фильма о лыжном спорте	1				
21.	Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем	1				
22.	Чем отличается ходьба от бега Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				
23.	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				
24.	Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов	1				
25.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				
26.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью	1				

	передвижения					
27.	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами	1				
28.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				
29.	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				
30.	Кувырок вперед через плечо с самостраховкой	1				
31.	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				
32.	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				
33.	Кувырок назад с самостраховкой	1				
34.	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				
35.	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				
36.	Падение на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках	1				
37.	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				
38.	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				
39.	Падение на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках	1				
40.	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				

41.	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				
42.	Кувырок вперед через плечо с самостраховкой	1				
43.	Обучение способам организации игровых площадок	1				
44.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				
45.	Кувырок вперед через плечо с самостраховкой	1				
46.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				
47.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				
48.	Падение с самостраховкой на бок через руку партнера	1				
49.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				
50.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				
51.	Падение с самостраховкой на бок через руку партнера	1				
52.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				
53.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				
54.	«Поле-кувырок» с самостраховкой через партнера	1				
55.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				

56.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				
57.	«Поле-кувырок» с самостраховкой через партнера	1				
58.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				
59.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				
60.	«Поле-кувырок» с самостраховкой через партнера	1				
61.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				
62.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				
63.	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодильчики», «Прыжки через движущуюся скакалку	1				
64.	Посещение бассейна «Дельфин»	1				
65.	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				
66.	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				
67.	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				
68.	Освоение правил и техники выполнения	1				

	норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры					
69.	Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в касания.	1				
70.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				
71.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				
72.	Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в теснения.	1				
73.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				
74.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				
75.	Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в дебюты.	1				
76.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				
77.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				
78.	Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в блокирующие захваты. Игры в	1				

	атакующие захваты					
79.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				
80.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				
81.	Эстафеты: «Я – Спортсмен, Я - Чемпион, Я- Личность!»	1				
82.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				
83.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				
84.	Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо».	1				
85.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				
86.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
87.	Фестиваль «Кубань - могучий, спортивный край»: Визитная карточка участников. Мода Самбо.	1				
88.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				

89.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				
90.	Креатив Самбо - художественное мастерство.	1				
91.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				
92.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
93.	Креатив Самбо - художественное мастерство.	1				
94.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
95.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				
96.	Креатив Самбо - художественное мастерство.	1				
97.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				
98.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				
99.	Креатив Самбо - художественное	1				

	мастерство.					
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	Физическая культура и спорт в России. История развития САМБО.Режим борца. Личная гигиена. Первая помощь при травмах.	1				
4	Физическое развитие. Физические качества:сила, быстрота, выносливость и гибкость	1				
5	Развитие координации движений.Дневник наблюдений по физической культуре	1				
6	Упражнения для развития основных физических качеств.Челночный бег. Дыхательные упражнения и упражнения на восстановление дыхания	1				
7	Закаливание организма	1				
8	Утренняя зарядка	1				
9	Упражнения на укрепление мышц спины и формирование правильной осанки	1				

10	Составление комплекса утренней зарядки	1				
11	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				
12	Гимнастические упражнения. Страховка и самоконтроль при падениях.	1				
13	Строевые упражнения и команды	1				
14	Прыжковые упражнения	1				
15	Упражнения на равновесие. Круговая эстафета.	1				
16	Гимнастическая разминка. Ходьба на гимнастической скамейке	1				
17	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				
18	Исходное положение – мост из положения лежа, «борцовский мост». Забегания вокруг головы.	1				
19	Упражнения с гимнастическим мячом	1				
20	Танцевальные гимнастические движения	1				
21	Круговая тренировка: Упражнения, направленные на развитие основных двигательных качеств. Круговые упражнения на суставы; махи руками и ногами, наклоны, вращения.	1				
22	Просмотр фильма о лыжных видах спорта	1				
23	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				
24	Базовые элементы: стойки, захваты, передвижения. Простейшие акробатические элементы.	1				

25	Броски мяча в неподвижную мишень	1				
26	Броски мяча в неподвижную мишень	1				
27	Упражнения для развития мышц живота: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги под скамейкой. Стойки, захваты, передвижения.	1				
28	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				
29	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				
30	Упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади. Игры «Гигантские шаги».	1				
31	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				
32	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				
33	Упражнения на развитие гибкости. Перекаты вперед и назад.	1				
34	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				
35	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				
36	Кувырки боком. Перекаты. Упражнения с партнером.	1				
37	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				

38	Бег с поворотами и изменением направлений	1				
39	Подвижные игры с элементами единоборств. Кувырок вперёд через плечо с самостраховкой на бок.	1				
40	Бег с поворотами и изменением направлений	1				
41	Сложно координированные беговые упражнения	1				
42	Кувырка вперёд через плечо с самостраховкой. Маховые упражнения ногами, с опорой на руки в парах, (попеременные махи вперед, назад, в сторону);	1				
43	Сложно координированные беговые упражнения	1				
44	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				
45	Упражнения на равновесие и растяжение мышц ног. Техника кувырка назад с самостраховкой.	1				
46	Игры с приемами баскетбола	1				
47	Игры с приемами баскетбола	1				
48	Техника падения на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре. Игры – задания.	1				
49	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				
50	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				
51	Падение на спину с самостраховкой	1				

	через партнёра стоявшего в партаре. Упражнения с партнером.					
52	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				
54	Техника кувырка вперёд через плечо с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре.	1				
55	Прием «волна» в баскетболе	1				
56	Прием «волна» в баскетболе	1				
57	Кувырок вперёд через плечо с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре.	1				
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				
59	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				
60	Техника падения с самостраховкой на бок через руку партнёра. Упражнения с партнером.	1				
61	Гонка мячей и слалом с мячом	1				
62	Гонка мячей и слалом с мячом	1				
63	Падение вперёд на руки из положения стоя на коленях.	1				
64	Футбольный бильярд	1				
65	Футбольный бильярд	1				
66	Упражнения самостраховки.	1				
67	Бросок ногой	1				
68	Подвижные игры на развитие равновесия	1				

69	«Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра. Игра «Салки, ножки на весу».	1				
70	Т. Б.в спортивном зале и на площадке и правила поведения. Профилактика травматизма.	1				
71	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				
72	Упражнения на ковре для развития и совершенствования простых двигательных навыков. Кувырок через препятствие в длину и в высоту с самостраховкой	1				
73	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
75	Парные упражнения.Подвижные игры с элементами единоборств. «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	1				
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				
78	Упражнения на «борцовском	1				

	мосту»«Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра и препятствия.					
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				
81	Круговая тренировка. Подвижные игры с элементами единоборств. Борьба стоя (броски)	1				
82	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				
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
84	Упражнения с мячами весом 1 кг. Подвижные игры с элементами единоборств.	1				
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
86	Освоение правил и техники выполнения	1				

	норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
87	Подвижные игры с элементами единоборств: «Петушиный бой», «Вытолкни из круга».	1				
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
90	Подвижные игры с элементами единоборств: «Тяни-толкай», «Крокодилы»	1				
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				
93	Эстафета с элементами акробатики. Упражнения на укрепление мышц рук.	1				
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				

95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
96	Эстафета с элементами самостраховки.	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. Плавание 25м. Подвижные игры	1				
99	Круговая тренировка: Упражнения, направленные на развитие основных двигательных качеств	1				
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				
102	Подвижные игры с элементами единоборств: «Петушиный бой», «Вытолкни из круга».	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.	Физическая культура и спорт в России. История развития САМБО	1				
4.	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				
5.	Дозировка физических нагрузок	1				
6.	Первая помощь при травмах. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности.	1				
7.	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				
8.	Закаливание организма под душем	1				
9.	Упражнения для развития основных физических качеств. Челночный бег. Дыхательные упражнения и упражнения на восстановление дыхания	1				
10.	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				
11.	Строевые команды и упражнения	1				

12.	Упражнения на укрепление мышц спины и формирование правильной осанки.Круговая тренировка.	1				
13.	Лазанье по канату .Прыжки через скакалку	1				
14.	Передвижения по гимнастической скамейке, стенке	1				
15.	Гимнастические упражнения. Страховка и самоконтроль при падениях.	1				
16.	Ритмическая гимнастика	1				
17.	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				
18.	Упражнения на равновесие. Круговая эстафета.	1				
19.	Прыжок в длину с разбега	1				
20.	Прыжок в длину с разбега	1				
21.	Исходное положение – мост из положения лежа, «борцовский мост». Забегания вокруг головы.	1				
22.	Прыжок в длину с места	1				
23.	Броски набивного мяча	1				
24.	Круговая тренировка: Упражнения, направленные на развитие основных двигательных качеств. Круговые упражнения на суставы; махи руками и ногами, наклоны, вращения.	1				
25.	Броски набивного мяча	1				
26.	Челночный бег	1				
27.	Базовые элементы: стойки, захваты, передвижения. Простейшие акробатические элементы.	1				

28.	Челночный бег	1				
29.	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				
30.	Упражнения для развития мышц живота: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги под скамейкой. Стойки, захваты, передвижения.	1				
31.	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				
32.	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				
33.	Упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади. Игры «Гигантские шаги».	1				
34.	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				
35.	Просмотр кинофильма о лыжном спорте	1				
36.	Упражнения на развитие гибкости. Перекаты вперед и назад.	1				
37.	Правила поведения в бассейне	1				
38.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				
39.	Кувырки боком. Перекаты. Упражнения с партнером.	1				
40.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				
41.	Спортивная игра баскетбол	1				
42.	Подвижные игры с элементами единоборств. Кувырок вперёд через плечо с самостраховкой на бок.	1				
43.	Спортивная игра баскетбол	1				

44.	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				
45.	Кувырка вперёд через плечо с самостраховкой. Маховые упражнения ногами , с опорой на руки в парах, (попеременные махи вперед, назад, в сторону);	1				
46.	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				
47.	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				
48.	Упражнения на равновесие и растяжение мышц ног. Техника кувырка назад с самостраховкой.	1				
49.	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				
50.	Спортивная игра волейбол	1				
51.	Техника падения на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре. Игры –задания.	1				
52.	Спортивная игра волейбол	1				
53.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				
54.	Падение на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре. Упражнения с партнером.	1				
55.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				
56.	Спортивная игра футбол	1				
57.	Техника кувырка вперёд через плечо с	1				

	самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре.					
58.	Спортивная игра футбол	1				
59.	Подвижные игры с приемами футбола	1				
60.	Кувырок вперёд через плечо с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре.	1				
61.	Подвижные игры с приемами футбола	1				
62.	Т. Б.в спортивном зале и на площадке и правила поведения. Профилактика травматизма.	1				
63.	Техника падения с самостраховкой на бок через руку партнёра. Упражнения с партнером.	1				
64.	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				
65.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
66.	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				
67.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
68.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				
69.	«Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра. Игра «Салки, ножки на	1				

	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.					
70.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				
71.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				
72.	Упражнения на ковре для развития и совершенствования простых двигательных навыков.	1				
73.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				
74.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				
75.	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				
76.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				
77.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в	1				

	упоре лежа на полу. Эстафеты					
78.	Упражнения на «борцовском мосту». «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра и препятствия. Парные упражнения: Бросок с захватом двух ног; Бросок через бедро.	1				
79.	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				
80.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
81.	Круговая тренировка. Подвижные игры с элементами единоборств. Боковая подсечка при движении противника вперед; Боковая подсечка при движении противника назад.	1				
82.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
83.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
84.	Упражнения с мячами весом 1 кг. Подвижные игры с элементами единоборств на ковре.	1				
85.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед	1				

	из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
86.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
87.	Подвижные игры с элементами единоборств: «Петушиный бой», «Вытолкни из круга».	1				
88.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
89.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
90.	Подвижные игры с элементами единоборств: «Тяни-толкай», «Крокодильчики»	1				
91.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
92.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
93.	Эстафета с элементами акробатики. Упражнения на укрепление мышц рук.	1				
94.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание	1				

	теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры					
95.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
96.	Эстафета с элементами самостраховки.	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. Плавание 50м. Подвижные игры	1				
99.	Подвижные игры с элементами единоборств: «Петушиный бой», «Вытолкни из круга».	1				
100.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				
101.	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				
102.	Правила выполнения спортивных нормативов 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	ТБ на уроках легкой атлетики. Правила построения. Ходьба под счет, на носках, на пятках. Понятие «короткая дистанция». Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1				
2	Бег в чередовании с ходьбой по размеченным участкам дорожки до 150 м. Эстафета.	1				
3	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Челночный бег 3х10	1				
4	Челночный бег 3х10 Эстафеты.	1				
5	Бег с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий. Подвижная игра «Третий лишний»	1				
6	Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 30- 50 см. Эстафета с мячом	1				
7	Прыжок с высоты (до 60 см), прыжки через длинную неподвижную скакалку. Игра «Прыгающие воробушки».	1				
8	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 4-5 м. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления»	1				

9	Метание малого мяча на дальность (правой и левой рукой). Прыжки на скакалке.	1				
10	ТБ на занятиях кроссовой подготовкой. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега	1				
11	Понятие «Бег на выносливость». Равномерный бег (3 мин). Подвижная игра «Пятнашки»	1				
12	Равномерный бег (3 мин). Преодоление малых препятствий	1				
13	Равномерный бег (до 5-8 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке.	1				
14	Равномерный бег (до 5-8 мин). . Чередование ходьбы и бега . Игра «Салки с выручкой»	1				
15	Равномерный бег до 5-8минут. Эстафеты.	1				
16	ТБ на занятиях с подвижными играми. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1				
17	Игры «Через кочки и пенечки», «Перемена мест»	1				
18	Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки».	1				
19	Подвижная игра «Салки на одной ноге». Эстафеты.	1				
20	Инструктаж по ТБ на уроках обучения баскетболу. Бросок мяча от груди на месте. Ловля мяча на месте	1				

21	Бросок мяча от груди и ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах»	1				
22	Бросок мяча от груди и ловля мяча на месте. Игра «Мяч соседу»	1				
23	Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Часы»	1				
24	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом	1				
25	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча в цель (щит)	1				
26	Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом	1				
27	Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом	1				
28	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1				
29	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1				
30	Стойки и передвижения. Подвижная игра «У кого меньше мячей»	1				
31	Перемещение с направлением движения. Знакомство с приемом передачи мяча двумя руками сверху (работа в парах)	1				
32	Отработка приема передачи мяча сверху. Игра «Мяч в воздухе»	1				
33	Знакомство с приемом мяча двумя руками снизу. Передача мяча сверху.	1				
34	Освоение техники приема мяча двумя руками снизу. Стойки и передвижения. Эстафета с волейбольным мячом	1				

35	Прием мяча снизу, передача мяча сверху. Эстафета с волейбольным мячом	1				
36	Работа в парах. Отработка приема мяча и передачи мяча снизу.	1				
37	Работа в парах. Отработка приема мяча и передачи мяча снизу.	1				
38	Подвижная игра «Мяч через сетку»	1				
39	Подвижная игра «Пионербол» с элементами игры волейбол	1				
40	ТБ на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед.	1				
41	Стойка на лопатках. Кувырок вперед.	1				
42	Упражнения в висе стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях.	1				
43	Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног.	1				
44	Твой организм. Строение тела. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышц живота и спины.	1				
45	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Стойка на одной ноге на гимн. скамейке	1				
46	Команды «Направо», «Налево», «Шагом марш!», «Класс, стой». Ходьба по гимн. скамейке. Перешагивание через мячи	1				

47	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1				
48	Шаг с прискоком. Приставные шаги. Поднимание туловища.	1				
49	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка»	1				
50	ТБ на занятиях кроссовой подготовкой. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний»	1				
51	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега . Преодоление малых препятствий. . Игра «Третий лишний»	1				
52	Равномерный бег (до 4 мин). Прыжки на скакалке.	1				
53	Равномерный бег (до 4 мин) . Игра «Салки с выручкой»	1				
54	Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке.	1				
55	Чередование ходьбы и бега. Эстафеты. Бег с ускорением от 10 до 20 м.	1				
56	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Сочетание различных видов ходьбы и бега.	1				
57	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	1				
58	Сочетание различных видов ходьбы. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м	1				
59	Прыжки с поворотом на 90°. Прыжки в	1				

	длину по ориентирам (к/у) Игра «Кузнечики».					
60	Прыжок с продвижением вперед на одной и на двух ногах. Прыжок с высоты до 70 см. Прыжки на скакалке.	1				
61	Прыжок в высоту с бокового разбега. Эстафеты.	1				
62	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5-6 м. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч»	1				
63	Метание мяча на дальность (правой и левой рукой). Подвижная игра «Лепта»	1				
64	История футбола. Основные правила игры в футбол. Стойка игрока	1				
65	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости	1				
66	Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель	1				
67	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров	1				
68	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

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

Учебник: Матвеев А.П. «Физическая культура» 1,2,3,4 классы, Москва: Просвещение,
2023 год.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 163087394189883410712196312938131625200663305523

Владелец Пунда Нонна Александровна

Действителен с 06.02.2025 по 06.02.2026