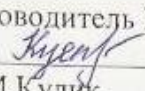
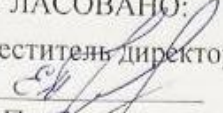


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ № 12 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОНЕЦК»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

РАССМОТРЕНО: на заседании ШМО Протокол № 1 от 25.08.2025 руководитель ШМО  Н.М.Кулик	СОГЛАСОВАНО: Заместитель директора  Е.В.Приходько « 25 » августа 2025 г.	УТВЕРЖДЕНО: Приказ от 25.08.2025 № 222 Директор  ГБОУ «Лицей № 12 г.о. Донецк» Т.А. Бизбиз
--	---	--



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»
(ID 467856)

для обучающихся 1 – 4 классов

Составители:

Овчинникова М.Н.
Сидорова И.Ю.
Забирова В.В.
Ефремова Н.В.
Недосекина Е.А.
Северова Т.В.
Кулик Н.М.
Придина Р.Н.
Бодюг Е.В.
Дюшебаева Е.В.
Лихота Ю.Э.
Жураковская А.С.

Донецк, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ФЕДЕРАЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА». ВАРИАНТ № 1.....	5
Пояснительная записка.....	3
Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования.....	12
Личностные результаты.....	12
Метапредметные результаты.....	14
Предметные результаты.....	16
Содержание обучения.....	23
1 класс.....	23
2 класс.....	25
3 класс.....	27
4 класс.....	28
Тематическое планирование.....	34
1 класс.....	34
2 класс.....	41
3 класс.....	49
4 класс.....	56
Поурочное планирование.....	141
1класс (3 часа).....	141
1класс (2ч.+1ч. Самбо).....	150
2класс.....	156
3класс.....	160
4класс.....	164
Материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура».....	170

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».
ВАРИАНТ № 1

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Предметом обучения физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с общеразвивающей

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

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

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

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

Программа по физической культуре обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания физической культуры на уровне начального общего образования, выполнение требований, определенных статьей 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ, включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, способствует решению задач, определенных в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 г., направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации: сохранение населения, здоровья и благополучия людей, создание возможностей для самореализации и развития талантов.

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

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

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

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

Содержание программы по физической культуре строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы по физической культуре уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе по физической культуре используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся.

Для ознакомления с видами спорта в программе по физической культуре используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе по физической культуре используются туристические

спортивные игры. Содержание программы по физической культуре обеспечивает достаточный объем практико-ориентированных знаний и умений.

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

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

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

Концепция программы по физической культуре основана на следующих принципах:

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

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

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

Принцип наглядности предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы по физической культуре. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность

обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

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

Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объема и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

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

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

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

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

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

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

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций физической культуры традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

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

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

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

Наряду с этим программа по физической культуре обеспечивает:

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

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

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

государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 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).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по варианту № 1 федерального учебного плана, – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по вариантам NN 2, 3 – 5 федерального учебного плана, – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

1) патриотическое воспитание:

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

2) гражданское воспитание:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических

упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать свое поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

3) ценности научного познания:

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

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

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

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

4) формирование культуры здоровья:

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

5) экологическое воспитание:

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия.

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

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

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

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

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

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

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

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

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

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

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

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

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

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

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

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

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

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

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

Знания о физической культуре:

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

формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими

упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

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

иметь представление об основных видах разминки. Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

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

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

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

осваивать способы игровой деятельности.

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

Знания о физической культуре:

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

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

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

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

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

знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

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

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

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

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

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

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

Знания о физической культуре:

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

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

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

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений; формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

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

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

различать упражнения на развитие моторики;

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

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

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

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

проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

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

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

осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

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

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

Знания о физической культуре:

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

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

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

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

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

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

знать строевые команды;

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

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий

и условий занятий;

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

Способы физкультурной деятельности:

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

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

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

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

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

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

Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

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

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

выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;
описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);
осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
осваивать технические действия из спортивных игр.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

1 КЛАСС

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

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

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

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

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчет.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

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

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

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («веревочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лежа.

Подводящие упражнения.

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

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

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

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

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

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

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

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

Организующие команды и приемы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

2 КЛАСС

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

Упражнения по видам разминки.

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

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

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

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте

тали, локти вниз), полуприсед (колени вперед, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперед, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперед) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперед (горизонтально) и мах вперед горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперед и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

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

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

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

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации.

Пример:

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

Пример:

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

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

Основная гимнастика.

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

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

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперед, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперед), а также в сочетании с различными

подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

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

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

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

Организующие команды и приемы.

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

3 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

Организующие команды и приемы.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

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

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

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

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

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

4 КЛАСС

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

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по ее видам.

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

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

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

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

Способы демонстрации результатов освоения программы по физической культуре.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

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

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы по физической культуре.

Модуль «Самбо» на уровне начального общего образования

Целью изучения модуля «Самбо» является обучение самбо как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств самбо.

Задачами изучения модуля «Самбо» являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объёма их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья

обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами самбо;

формирование жизненно важных навыков самостраховки и самозащиты и умения применять их в различных жизненных ситуациях;

формирование общих представлений о самбо, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

обучение основам техники самбо, безопасному поведению на занятиях в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях, в бытовых условиях и в критических ситуациях;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами самбо с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами самбо, в том числе, для самореализации и самоопределения;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура»;

удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами самбо;

популяризация самбо, как вида спорта и системы самозащиты в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям самбо в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта, в частности самбо.

Место и роль модуля «Самбо». Модуль «Самбо» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по самбо сочетается практически со всеми базовыми видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

Интеграция модуля по самбо поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных соревнованиях.

Модуль «Самбо» может быть реализован в следующих вариантах:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по самбо с выбором различных технических элементов самбо, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счёт посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа).

Планируемые результаты

Содержание модуля «Самбо» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

Личностные результаты

При изучении модуля «Самбо» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через значимость самбо, подвиги самбистов в период военных действий и достижения отечественной сборной команды страны на мировых пространствах спорта;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий самбо;

ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии самбо.

Метапредметные результаты

При изучении модуля «Самбо» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами самбо, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами самбо в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в самбо, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий;

умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических и тактических действий самбо;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

Предметные результаты

При изучении модуля «Самбо» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

понимание значения самбо как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, а также обеспечения собственной безопасности и безопасности близких;

умение преодолевать чувство страха перед выполнением сложно координационных упражнений из положения «стоя»;

умение характеризовать позиции, технические и тактические действия, относящиеся к самбо;

знание основных правил вида спорта самбо, правил участия в соревнованиях по самбо в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, этических норм участника соревнований;

знание и умение правильно выполнять основные технические элементы группировки, приёмы самостраховки в различных вариантах, из различных исходных положений, в любую сторону;

выполнять технические действия самбо по образцу учителя (лучшего обучающегося), анализировать собственные действия, корректировать действия с учётом допущенных ошибок;

умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо;

владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий самбо в спортивном зале, на открытых плоскостных площадках, специальных и имитационных упражнениях на занятиях самбо.жениях в различное время года;

умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий самбо, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

умение демонстрировать общеразвивающие и имитационные упражнения и элементарные технические действия по самбо для повышения уровня общей

физической подготовленности, развития основных физических качеств и предварительной подготовки к освоению базовых технических действий самбо;

умение демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа, элементы техники способов защиты и уходов от удержаний, активные и пассивные способы защиты;

участие в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов по самбо;

знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в самбо, участие в соревнованиях по самбо.

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями вида спорта «Самбо».

Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения

1 класс

К концу обучения обучающиеся получают знания:

1 класс

История зарождения самбо в СССР. Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо. Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо. Выбор и подготовка места для занятий самбо. Форма одежды для занятий самбо. Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, местах общего пользования), на открытых площадках. Правила личной гигиены во время занятий самбо.

К концу обучения обучающиеся освоят навыки и умения:

1 класс

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.

Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд из приседа. Упражнения для приёмов в положении лёжа: удержания. Упражнения для бросков: выведения из равновесия.

Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения. Технические действия самбо в положении стоя. Учебные, тренировочные и контрольные задания, игры с элементами единоборств, игры-задания.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	10	Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа, сидя, у опоры. Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических	Находить необходимую информацию по темам: гимнастика, игры, туризм, спорт. Определять понятие «физическая культура». Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта. Определять и кратко характеризовать понятие «здоровый образ жизни». Понимать и формулировать задачи «ГТО». Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Понимать и отличать физические качества «гибкость» и «координация».

		упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции. Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет. Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчет	Описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей. Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой. Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры. Уметь составлять распорядок дня. Знать правила личной гигиены и правила закаливания. Знать строевые команды и определения при организации строя
Итого по разделу		10	

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности				
2.1	Самостоятельные занятия обще-развивающими и здоровье-формирующими физическими упражнениями	3	Распорядок дня. Личная гигиена. Здоровый образ жизни. Жизненно важные навыки и умения человека	Составлять индивидуальный распорядок дня. Отбирать и составлять упражнения основной гимнастики для утренней зарядки и физкультминуток. Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Называть основные правила личной гигиены. Выполнять простейшие закаливающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня, комплексы упражнений для формирования стопы и осанки, развития мышц и основных физических качеств: гибкости, координации. Уметь измерять соотношение массы и длины тела. Вести дневник измерений
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	5	Игры и игровые задания	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Проводить общеразвивающие (музыкально-сценические), ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности. Составлять игровые задания. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности

2.3	Самоконтроль. Строевые команды и построения	2	Самоконтроль. Строевые команды. Построение, передвижение, расчет. Организующие команды и приемы	Знать и определять внешние признаки утомления во время занятий гимнастикой. Соблюдать рекомендации по дыханию и технике выполнения физических упражнений. Различать и самостоятельно организовывать построения по строевым командам: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый–второй рассчитайсь!», «На первый–третий рассчитайсь!»
Итого по разделу		10		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
3.1	Освоение упражнений основной гимнастики	34	Упражнения основной гимнастики: ▪ для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; ▪ для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника; ▪ для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений.	1) Освоить универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений: а) для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: ▪ гимнастические упражнения общей разминки – приставные шаги вперед на полной стопе; шаги с продвижением вперед попеременно на носках и пятках; шаги с продвижением вперед на носках стоя и в полуприседе; небольшие прыжки в полном приседе;

			Контроль величины нагрузки и дыхания	▪ гимнастические упражнения партерной разминки – упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности голеностопных суставов; ▪ хореографические позиции; б) для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника: ▪ гимнастические упражнения для разогревания мышц спины методом «скручивания»; ▪ гимнастические упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности; в) для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений: ▪ развитие координации – шаги с продвижением вперед, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне; бег, сочетаемый с круговыми движениями руками; подскоки через скакалку вперед, назад; прыжки через скакалку вперед, назад; баланс гимнастического мяча на ладони; передача мяча из руки в руку; одиночный отбив мяча от пола; переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно;
--	--	--	---	--

				перекат мяча по полу, по рукам; бросок и ловля мяча; танцевальные шаги: «полька» или «буратино», «ковырялочка», «веревочка»; ▪ для развития моторики – вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях; ▪ для освоения жизненно важных навыков и умений: равновесие: рабочая нога – колено вперед; рабочая нога назад «арабеск» или «ласточка»; повороты в обе стороны на сорок пять градусов; прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны. 2) Освоить универсальные умения контролировать величину нагрузки. 3) Освоить универсальные умения контролировать дыхание во время выполнения гимнастических упражнений
3.2	Игры и игровые задания	20	Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой	Освоить музыкально-сценические игры. Выполнять игровые задания, спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой

3.3	Организирующие команды и приемы	2	Универсальные умения при выполнении организующих команд	Освоить универсальные умения при выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый–второй рассчитайсь!», «На первый–третий рассчитайсь!»
Итого по разделу		56		
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность				
4.1	Овладение физическими упражнениями	23	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений	Овладеть универсальными умениями по самостоятельному выполнению упражнений: ▪ гимнастические упражнения – упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп; ▪ акробатические упражнения – «велосипед», «мост» из положения лежа; кувырок в сторону; ▪ подводящие упражнения к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»), группировка; ▪ спортивные упражнения (по выбору), в т. ч. через игры и игровые задания
Итого по разделу		23		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99		

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	5	Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте	Находить необходимую информацию по темам. Объяснять связь массы и длины тела для гармоничного физического развития. Характеризовать показатели физического развития. Уметь определять правильную осанку. Понимать и раскрывать связь правильной осанки и развития здорового организма. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Пересказывать тексты по истории и современности олимпийского движения.

			и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования. Эстетическое развитие. Упражнения по видам разминки. Танцевальные шаги. Музыкально-сценические игры	Объяснять структуру российского спортивного движения. Характеризовать систему проведения соревнований в России и мире. Подбирать упражнения основной гимнастики для использования передачи образа движением. Различать манеру выполнения танцевальных шагов русских народных танцев. Подбирать музыкальные фрагменты для передачи образа движением в музыкально-сценических играх
Итого по разделу		7		

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности				
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье-формирующими физическими упражнениями	5	Гармоничное развитие. Осанка. Физическая нагрузка. Жизненно важные навыки и умения. Оценка динамики развития физических качеств	Уметь измерять массу и длину тела. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Вести дневник наблюдения за динамикой развития гибкости и координации, изменениями длины и массы тела. Анализировать полученные результаты наблюдений. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (гибкость, координация, быстрота, сила). Отбирать и составлять упражнения основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей. Организовывать регулярное повторение освоенных гимнастических упражнений. Выполнять простейшие закаливающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня, комплексы упражнений для формирования стопы и осанки, развития мышц и основных физических качеств: гибкости, координации. Оценивать свое состояние (ощущения) после выполнения комплексов упражнений, закаливающих процедур

2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчеты и упражнения	4	Игры и эстафеты, их правила. Ролевое взаимодействие	Составлять правила новых игр и эстафет, вносить предложения по изменению существующих правил. Проводить общеразвивающие, ролевые, спортивные, туристические игры и игровые задания; спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности. Выполнять ролевые действия при участии в игровой деятельности (тренер, судья, учитель, участник, капитан команды и т. д.). Выполнять самостоятельно действия на строевые команды «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!»
Итого по разделу		9		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
3.1	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики	48	Гимнастические упражнения по видам разминки. Общая разминка. Партерная разминка. Разминка у опоры.	Совершенствовать выполнение упражнений. <i>Общая разминка</i> Овладевать техникой выполнения новых упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперед, назад; приставные шаги на полной стопе вперед с движениями головой в стороны («индюшонок»); шаги в полном приседе («гусиный шаг»); небольшие прыжки в полном приседе («мячик»); шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра («цапля»);

				приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»); наклоны туловища вперед, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»). <i>Партерная разминка</i> Овладевать техникой выполнения упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («березка»); упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»); упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»); упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»); упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»). <i>Разминка у опоры</i> Овладевать техникой выполнения упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения
--	--	--	--	---

				эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз) полуприсед (колени вперед, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперед, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперед) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперед (горизонтально) и мах вперед горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперед и в сторону)
			Основная гимнастика. Подводящие упражнения, акробатические упражнения.	Овладевать техникой выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперед, назад; шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.
			Основная гимнастика. Упражнения	Овладевать техникой выполнения упражнений с гимнастическим предметом скакалка.

			для развития моторики и координации с гимнастическим предметом. Основная гимнастика. Комбинации упражнений	Вращение скакалки, сложенной вдвое, кистью руки, бросок и ловля скакалки. Высокие прыжки вперед через скакалку с двойным махом вперед. Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча. Осваивать принципы соединения упражнений в комбинации. Овладевать техникой выполнения упражнений в комбинациях
3.2	Игры и игровые задания	10	Общеразвивающие, ролевые, спортивные, туристические игры и игровые задания. Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности	Осваивать взаимодействие общеразвивающих, ролевых, спортивных, туристических игр и игровых заданий; спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности, в т. ч. спортивных эстафет с мячом, со скакалкой. Участвовать в играх, выполнять игровые задания
3.3	Организующие команды и приемы	2	Техника выполнения действий при строевых командах	Овладевать техникой выполнения действий при строевых командах «По порядку рассчитайсь!», «На первый–третий рассчитайсь!», «В одну шеренгу – стройся!», «В две шеренги – стройся!», «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!»
Итого по разделу		60		

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность				
4.1	Освоение упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	24	Основная гимнастика. Акробатика. Работа с гимнастическим предметом.	Овладевать техникой выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок, прыжки, повороты, равновесие, бросок и ловля гимнастического предмета.
Итого по разделу		24		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	5	Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с возрастными периодами развития.	Находить необходимую информацию по темам. Объяснять влияние нагрузки на мышцы. Понимать и раскрывать связь между выполнением физических упражнений и гармоничным физическим, интеллектуальным и эстетическим развитием. Понимать и раскрывать смысл и необходимость классификации физических упражнений. Уметь определять физические упражнения в классификации по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания. Характеризовать гимнастику в классификации по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и давать оценку эффективности ее воздействия на строение и функции организма.

			Гимнастика. Подводящие упражнения. Характеристика подводящих упражнений	Уметь характеризовать подводящие упражнения и их значение. Уметь подбирать комплекс и объяснять технику выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования
1.2	Основы навыков плавания	4	Плавание. Правила дыхания в воде при плавании, техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	Знать и уметь представлять на суше правила дыхания в воде при плавании. Знать основные правила плавания – правильное дыхание, согласование работы ног и дыхания, согласование работы рук, координация всех частей тела. Знать и уметь описывать технику выполнения спортивных стилей плавания
Итого по разделу		9		
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности				
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье-формирующими физическими упражнениями	6	Партерная разминка. Разминка у опоры. Элементы танцевальных движений. Моделирование физической нагрузки. Освоение навыков плавания	Осваивать навыки по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению танцевальных движений под музыку, ритм, счет. Моделировать физическую нагрузку при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

				Осваивать и демонстрировать приемы выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений. Подбирать комплексы и демонстрировать технику выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования. Имитировать упражнения на суше для подготовки к освоению плавания: бег на месте, ноги не отрываются от пола, маленький диапазон движений; в положении сидя – интенсивные махи ногами, имитация плавания
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	3	Игровая деятельность с ролевым участием. Правила безопасности при выполнении спортивных эстафет и игровых заданий. Организующие команды	Составлять правила новых игр и эстафет, вносить предложения по изменению существующих правил. Проводить общеразвивающие, ролевые, спортивные, туристические игры и игровые задания; спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности. Выполнять ролевые действия при участии в игровой деятельности (тренер, судья, учитель, участник, капитан команды и т. д.).

				Проявлять самостоятельность в организации игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать стремление к победе, уважительно относиться к соперникам. Устанавливать ролевое участие членов команды. Принимать адекватные решения в условиях игровой и спортивной деятельности. Оценивать правила безопасности в процессе выполняемой игры (эстафеты). Выполнять организующие команды для строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью
Итого по разделу		9		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
3.1	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	38	Основная гимнастика. Комплексы упражнений для целевого назначения. Универсальные умения в оздоровительных формах занятий. Перемещения различными способами	Совершенствовать выполнение упражнений: освоить комплексы упражнений для укрепления отдельных мышечных групп (мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота); освоить комплексы упражнений, учитывающих особенности режима работы мышц (динамичные, статичные);

				освоить комплексы упражнений, для развития: гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей; проявлять физические качества: гибкость, координацию, быстроту и демонстрировать динамику их развития; осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий; осваивать строевой и походный шаг; осваивать универсальные умения выполнения перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги
3.2	Игры и игровые задания	10	Спортивные игры с использованием элементов единоборства	Проводить и участвовать в спортивных играх, в том числе с использованием элементов единоборства и элементов видов спорта
Итого по разделу		48		
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность				
4.1	Комбинации упражнений основной гимнастики	14	Основная гимнастика. Специальные упражнения: прыжки, повороты, равновесия. Танцевальные шаги и элементы	Овладеть техникой выполнения специальных упражнений для развития двигательных качеств: прыгучесть, способность к вращательным движениям, способность к сохранению равновесия через освоение технических действий: повороты и прыжки

				в комбинации с использованием гимнастических предметов; серия поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку. Осваивать и демонстрировать комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов
4.2	Спортивные упражнения	12	Спортивные упражнения. Техника спортивного плавания. Нормативы ГТО	Осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору). Осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (на выбор) (при наличии материально-технического обеспечения). Демонстрировать динамику улучшения показателей скорости при плавании на определенное расстояние. Осваивать универсальные умения для выполнения нормативов ГТО, соответствующих возрастному этапу и уровню физической подготовки

4.3	Туристические физические упражнения	4	Универсальные умения и навыки туристической деятельности	Осваивать и демонстрировать универсальные умения для выполнения игровых заданий туристической деятельности
4.4	Подготовка к демонстрации полученных результатов	6	Формы демонстрации физических результатов	Осваивать контрольно-тестовые упражнения для определения динамики развития гибкости и координации. Осваивать тестовые упражнения ГТО II степени. Осваивать универсальные умения подготовки и демонстрации показательного выступления. Участвовать в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений
Итого по разделу		36		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	9	Характеристика физической культуры, ее роль в общей культуре человека. Спорт, задачи и результаты спортивной подготовки. Важные навыки жизнедеятельности человека. Туристическая деятельность. Разновидности туристической деятельности. Туристические упражнения и роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях. Строевые команды. Строевые упражнения. Правила предупреждения	Определять и кратко характеризовать физическую культуру, ее роль в общей культуре человека. Пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания. Понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности. Формулировать основные задачи физической культуры. Объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта. Приводить примеры спортивной подготовки.

			травматизма на уроке «Физическая культура»	Характеризовать навыки плавания и гимнастики как важные навыки жизнедеятельности человека. Характеризовать туристическую деятельность, ее место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях. Давать основные определения по организации строевых упражнений. Знать строевые команды и демонстрировать освоенные строевые упражнения. Знать технику выполнения упражнения для тестирования результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий. Различать физические упражнения по воздействию на развитие физических качеств и способностей.
--	--	--	---	---

				Различать физические упражнения по целевому назначению: общеразвивающие, спортивные туристические. Знать правила ориентирования на местности и правила безопасной жизнедеятельности на природе
Итого по разделу		9		
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности				
2.1	Способы физкультурной деятельности	15	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями. Методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием. Показатели развития физических качеств и способностей и методики определения динамики их	Находить информацию по теме. Проявлять творческое начало при подготовке демонстрации личных результатов обучения по программе. Использовать методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием. Составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая свое состояние после закаливающих процедур. Измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности). Объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных

			развития. Моделирование комплексов упражнений. Туристический поход, составление маршрута, ориентирование на местности	физических упражнений по виду спорта (по выбору). Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т. д. Составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Собирать комплект базового снаряжения для похода на короткие дистанции. Составлять маршрут похода на короткие дистанции; использовать карту и компас для определения места нахождения
Итого по разделу		15		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
3.1	Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики	20	Техника выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики: – для укрепления отдельных мышечных групп;	Совершенствовать выполнение упражнений. Овладевать техникой выполнения комплексов упражнений для укрепления отдельных мышечных групп (мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота). Овладевать техникой выполнения комплексов

			– учитывающих особенности режима работы мышц; – для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей	упражнений, учитывающих особенности режима работы мышц (динамичные, статичные). Овладеть техникой выполнения комплексов упражнений для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей.
3.2	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнения перемещений различными способами передвижений	13	Составление комплексов утренней гимнастики, физкультминуток по целевым задачам. Общefизическая подготовка по индивидуальной образовательной траектории	Проявлять физические качества: гибкость, координацию, быстроту – и демонстрировать динамику их развития. Овладеть универсальными умениями по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Овладеть техникой выполнения строевого, походного шага. Овладеть универсальными умениями выполнения перемещений различными способами передвижений, включая: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги
3.3	Игры и игровые задания	6	Спортивные игры с элементами видов спорта	Проводить спортивные игры, в том числе с использованием элементов единоборства и элементов видов спорта, и участвовать в них
Итого по разделу		39		

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность				
4.1	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	4	Физические упражнения. Взаимодействие в группах	Овладеть универсальными умениями при выполнении организующих упражнений для групп, в том числе при выполнении спортивных упражнений. Овладеть универсальными умениями по взаимодействию в парах и группах
4.2	Универсальные умения плавания спортивными стилями	14	Плавание. Стили плавания	при разучивании специальных физических упражнений. Проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики.
4.3	Универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	3	Работа с гимнастическими предметами для развития моторики и координационно-скоростных способностей	Моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры). Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания.
4.4	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах,	4	Развитие координации. Равновесия. Прыжки. Повороты. Танцевальные движения. Акробатика	Овладеть техникой одним (или несколькими) стилем плавания (на выбор). Выполнять плавание на скорость (при наличии материально-технической базы). Соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Овладеть универсальным умением удержания

	выполнения акробатических упражнений			гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах.
4.5	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО	4	Организация соревновательной деятельности через демонстрацию полученных навыков и умений	Демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега. Осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках). Осваивать и демонстрировать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах. Осваивать и демонстрировать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Осваивать и демонстрировать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Участвовать в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО

4.6	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	4	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты, воспитательная, эстетическая их составляющие: – воспитание патриотизма, любви к природе, интереса к окружающему миру, ответственности, формирование воли, выдержки, взаимопомощи, решительности, смекалки, командной работы и т. д.; – воспитание культуры движения, понимание эстетической привлекательности, музыкальности, творчества и т. д.	Демонстрировать игры, спортивные эстафеты и выполнять игровые задания. Принимать на себя ответственность за команду и распределять ролевое участие членов команды. Соблюдать правила игр и правила безопасного поведения во время игр. Уметь описывать правила игр и спортивных эстафет. Проявлять положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность), соблюдать этические нормы поведения. Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам. Проявлять фантазию и инициативу в игровой деятельности. Выполнять в ритм/на счет, на музыкальный такт упражнения, танцевальные движения. Передавать характер сюжета, замысла игрового задания движением тела, мимикой лица. Демонстрировать взаимопомощь в команде и уважительное отношение к природе, окружающей среде.
-----	---	---	---	--

				Соблюдать правила безопасности во время похода. Проявлять смекалку. Соблюдать приемы безопасной жизнедеятельности на природе. Выполнять необходимые условия дисциплины и командной работы
4.7	Подготовка к демонстрации полученных результатов	6	Формы демонстрации физических результатов	Демонстрировать и выполнять контрольно-тестовые упражнения для определения динамики развития гибкости, координации. Демонстрировать тестовые упражнения ГТО II степени. Демонстрировать универсальные умения подготовки и демонстрации показательного выступления
Итого по разделу		39		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2	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	Обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять. Проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека. Проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Режим дня школьника	1	Режим дня и правила его составления и соблюдения	Обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам

				с утра до вечера. Знакомятся с таблицей режима дня и правилами ее оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей)
Итого по разделу		1		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Гигиена человека	1	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур	Знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека. Знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня
1.2	Осанка человека	1	Осанка и комплексы упражнений для правильного ее развития	Знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают ее отличительные признаки. Знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами ее профилактики. Определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки. Разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния)

				и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки	Обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, ее предназначении в учебной деятельности обучающихся младшего школьного возраста. Устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры ее планирования в режиме учебного дня. Разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины). Обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения, входящих в нее упражнений. Уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе. Разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления

				дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма)
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	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 лежа. 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,	Знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению. Знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе. Знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения. Наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений. Разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лежа). Наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов. Разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги,

			упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки. Акробатические упражнения: подъем туловища из положения лежа на спине и животе, подъем ног из положения лежа на животе, сгибание рук в положении упор лежа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами	колонна по одному и по два). Разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево). Разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью. Наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов. Разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом). Разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лежа на полу). Разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочередное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой). Разучивают упражнения в гимнастических
--	--	--	--	--

				прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону). Наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют ее выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки. Обучаются подъему туловища из положения лежа на спине и животе. Обучаются подъему ног из положения лежа на животе. Обучаются сгибанию рук в положении упор лежа. Разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами. Разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами
2.2	Лыжная подготовка	12	Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	По образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу. Разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках. Наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные ее элементы.

				Разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные ее элементы. Разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции. Наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные ее элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки. Разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные ее элементы (по фазам движения и в полной координации). Разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют ее во время прохождения учебной дистанции
2.3	Легкая атлетика	18	Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега	Обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя). Обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома. Обучаются равномерной ходьбе в колонне

				по одному с изменением скорости передвижения (по команде). Обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя). Обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера. Обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде). Обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде). Знакомятся с образцом прыжка учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полета; измерение результата после приземления). Разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону).
--	--	--	--	---

				Обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов. Обучаются прыжку в длину с места в полной координации. Наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полет, приземление). Разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперед толчком двумя ногами с невысокой площадки). Разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперед-вверх с места и с разбега с приземлением). Разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием). Разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих. Разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам

				организации и подготовки игровых площадок. Обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам). Играют в разученные подвижные игры
Итого по разделу		67		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
Итого по разделу		26		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99		

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ И
ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОВНЕ
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 КЛАССА (34 ЧАСА)				
№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Акробатические элементы.	обучение	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Правила техники безопасности. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Перекаты в группировке на спине, правым, левым боком. Игра «Поймай лягушку». Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	Знать историю и развитие борьбы Самбо. Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека.
2.	Соблюдение формы одежды. История зарождения самбо в СССР. Элементы акробатики. Освоение группировки. Самостраховка на спину.	обучение	Соблюдение формы одежды. История зарождения самбо в СССР. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Основная стойка. Построение в шеренгу. Освоение группировки. Перекаты в группировке на спине, правым, левым боком. Коробочка, корзиночка. Стойки, передвижения выпадами, выседы в одну и другую сторону. Самостраховка на спину. Игра «Совушка». Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
3.	Правила безопасного поведения. Самостраховка на спину. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	комплексный	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, местах общего пользования), на открытых площадках. Разновидности ходьбы. Основная стойка. Построение в круг. Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Самостраховка на спину. Отбивы в положении лежа. Выпады, выседы. Игра «Космонавты». Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. Обладать
4.	Приемы самостраховки на	обучение	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Основная стойка. Разновидности ходьбы.	сосредоточенностью, терпением,

	спину. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.		Построение в круг. Группировка. Приемы самостраховки: отбивы в положении лежа. Конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью). Игра «Фехтование». Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь
5.	Приемы самостраховки на спину. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	обучение	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Основная стойка. Разновидности ходьбы. Построение в 2 шеренги. Группировка. Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью). Подготовительные упражнения для моста. Игра «Фехтование». Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	взаимодействовать с партнером, в команде. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически.
6.	Правила личной гигиены во время занятий самбо. Приемы самостраховки на спину. Упражнения на развитие физических качеств	обучение	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Основная стойка. Правила личной гигиены во время занятий самбо. Разновидности ходьбы. Группировка. Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью). Подготовительные упражнения для моста. Упражнения для выведения из равновесия. Игра «Выталкивание спиной». Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
7.	Приемы самостраховки на спину, на бок. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	обучение	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Разновидности ходьбы. Строевые команды. Построения и перестроения. Перекаты в группировке, мост, стойка на лопатках. Самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью). Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на бок. Отбивы из конечного положения в одну и другую сторону. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо. Игра «Выталкивание спиной».	В упрощенном варианте приемы самостраховки на бок, на спину, руки держать для отбива на 45°.
8.	Первые внешние признаки утомления во время занятий	комплексный	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо. Разновидности ходьбы. Повороты направо, налево.	Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в

	самбо. Приемы самостраховки на спину, на бок. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.		Перекаты в группировке, мост, стойка на лопатках. Самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью). Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на бок. Отбивы из конечного положения в одну и другую сторону. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо. Игра «Выталкивание спиной».	повседневной жизни. Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.
9.	Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо. Самостраховка из седа, приседа на бок, на спину. Удержания. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	обучение	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо. Разновидности ходьбы. Повороты направо, налево. Перекаты в группировке, мост, стойка на лопатках. Приёмы самостраховки: из приседа на спину перекатом, на бок перекатом. Упражнения для приёмов в положении лёжа: удержания. Игра «Вытолкни из круга». Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
10.	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.			
11.	Элементы акробатики. Самостраховка на спину, на бок из седа, приседа. Удержание сбоку.	обучение	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Разновидности ходьбы. Строевые приемы на месте и в движении. Перекаты в группировке, мост, стойка на лопатках. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд из приседа. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Игра «Соберем грибы». Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	
12.	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.			
13.	Элементы акробатики. Приемы самостраховки на спину, на бок из седа, приседа, удержания. Стойки. Передвижения.	обучение	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Разновидности ходьбы. Строевые приемы на месте и в движении. Перекаты в группировке, мост, стойка на лопатках. Приемы самостраховки на спину, на бок из седа, приседа. Упражнения для приёмов в положении лёжа: Удержания: сбоку, варианты ухода от удержаний. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо. Подвижная игра «Обезьянки».	

14.	Элементы акробатики. Приемы самостраховки. тойки. Передвижения.	комплексный	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо. Строевые приемы на месте и в движении. Разновидности ходьбы и бега. Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов. Повторение выученных приемов самостраховки. Упражнения для бросков: выведения из равновесия. Контрольные упражнения. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	
15.	Удержание сбоку. Контрольные упражнения.			
16.	Выбор и подготовка места для занятий самбо. Форма одежды для занятий самбо.	комплексный	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Выбор и подготовка места для занятий самбо. Форма одежды для занятий самбо. Строевые приемы на месте и в движении. Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов. Повторение выученных приемов самостраховки. Упражнения для бросков: выведения из равновесия. Контрольные упражнения. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Игра «Перетягивание через черту». Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	
17.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Упражнения для бросков			
18.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	обучение	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов. Повторение приемов самостраховки. Упражнения для бросков: выведения из равновесия. Игра «Перетягивание через черту». Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни. Демонстрировать пространственное
19.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Технические действия самбо в положении стоя.	комплексный	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов. Повторение приемов самостраховки. Повторение приемов самостраховки. Упражнения для бросков: выведения из равновесия. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	

20.	Элементы акробатики. Элементы самостраховки. Технические действия самбо в положении стоя.	комплексный	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Повторение приемов самостраховки. Упражнения для бросков: выведения из равновесия. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
21.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Упражнения для бросков: выведения из равновесия.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Упражнения для бросков: выведения из равновесия. Взаимодействия в парах по заданию. Стойки. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний. Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках. Выполнять комбинированные упражнения. Способность оценивать
22.	Технические действия самбо в положении стоя.			
23.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Упражнения для бросков: выведения из равновесия.	комплексный	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Дистанции. Учебные, тренировочные и контрольные задания, игры с элементами единоборств, игры-задания. Упражнения для бросков: выведения из равновесия.	
24.				

				изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
25.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Стойки, перемещения. Учебные, тренировочные и контрольные задания, игры с элементами единоборств, игры-задания. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.	Выполнять активные и пассивные способы защиты. Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок.
26.	Стойки, дистанции, захваты, перемещения. Учебные, тренировочные и контрольные задания,			
27.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Стойки, перемещения. Учебные, тренировочные и контрольные задания.	комплексный	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Стойки, перемещения. Упражнения для бросков: выведения из равновесия. Взаимодействия в парах по заданию. Учебные, тренировочные и контрольные задания, игры с элементами единоборств, игры-задания.	Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать
28.				

				приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности. Выполнять активные и пассивные способы защиты.
29.	Технические действия самбо в положении стоя. Упражнения для бросков: выведения из равновесия.	комплексный	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Захваты. Упражнения для бросков: выведения из равновесия. Учебные, тренировочные и контрольные задания, игры с элементами единоборств, игры-задания.	Уметь результативно мыслить при выполнении упражнений, сопоставлять действия.
30.				
31.	Стойки, дистанции, захваты, перемещения. Упражнения для бросков: выведения из равновесия. Контрольные нормативы по технической подготовке.	совершенствование	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Упражнения для бросков: выведения из равновесия. Стойки, дистанции, захваты, перемещения. Учебные, тренировочные и контрольные задания, игры с элементами единоборств, игры-задания.	Выполнять активные и пассивные способы защиты. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
32.				
33.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Контрольные упражнения. Учебные схватки. Контрольные нормативы по физической подготовке.	совершенствование	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Ходьба под счет. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Стойки, дистанции, захваты, перемещения. Упражнения для бросков: выведения из равновесия. Взаимодействия в парах по заданию. Контрольные упражнения. Подвижная игра «Скалки-подсекалки». Соревнование между командами.	Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой)

34.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Контрольные нормативы по физической подготовке.	совершенство	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Ходьба под счет. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Стойки, дистанции, захваты, перемещения. Упражнения для бросков: выведения из равновесия. Взаимодействия в парах по заданию. Контрольные упражнения. Подвижная игра «Скакалки-подсекалки». Соревнование между командами.	деятельности.
-----	--	--------------	--	---------------

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	3	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности	Обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр. Обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение. Приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении. Обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний. Готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа обучающихся)
Итого по разделу		3		

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

2.1	Физическое развитие и его измерение	9	Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре	Знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки). Наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки. Разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах). Обучаются измерению массы тела (с помощью родителей). Составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра). Знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия. Устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека. Знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит
-----	-------------------------------------	---	---	---

				проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения). Разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса). Наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами). Обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах); Составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов. Знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения). Разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела). Наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки. Обучаются навыку измерения результатов
--	--	--	--	---

				выполнения тестового упражнения (работа в парах). Проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов. Знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, легочная вентиляция, частота сердечных сокращений). Разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции). Наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления. Обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах). Проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты
--	--	--	--	--

				результатов. Знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц). Разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами) Наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперед. Знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре). Разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам). Наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперед. Осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения
--	--	--	--	--

				(работа в парах). Проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов. Знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила ее оформления. Составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу). Проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру)
Итого по разделу		9		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки	Знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры.

			для занятий в домашних условиях	Рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приемов в закаливающей процедуре. Разучивают приемы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 – поочередное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 – последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 – обтирание спины (от боков к середине); 4 – поочередное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бедрам); 5 – растирание тела сухим полотенцем (до легкого покраснения кожи)
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях	Наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса. Записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений. Разучивают комплекс утренней зарядки (по группам). Разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации

				мест занятий. Составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания)
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	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	Разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения. Выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях. Обучаются расчету по номерам, стоя в одной шеренге. Разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации). Разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу

			упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп	стройся!» (по фазам движения и в полной координации). Обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации). Обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному. Обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью. Обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!». Знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой. Наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку. Записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук;
--	--	--	---	---

			туловища; ног, голеностопного сустава). Разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой. Разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом. Разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации). Разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками. Обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом. Разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками. Обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления. Обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лежа на спине. Составляют комплекс из 6–7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение. Знакомятся с хороводным шагом и танцем
--	--	--	---

				галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях. Разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации). Разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение. Разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием). Разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации). Разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение
2.2	Лыжная подготовка	12	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска	Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой. Изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий. Анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры. Наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего

				и ступающего шага. Разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок). Разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации). Выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения. Наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками). Разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки. Наблюдают образец техники подъема лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении. Обучаются имитационным упражнениям подъема лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок). Обучаются передвижению приставным шагом
--	--	--	--	--

				по пологому склону без лыж с лыжными палками. Разучивают подъем на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации). Наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками. Разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя). Наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъема. обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения). Разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе. Разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона
2.3	Легкая атлетика	14	Правила поведения на занятиях легкой атлетикой.	Изучают правила поведения на занятиях легкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные

			Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полета. 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	с невыполнением правил поведения, приводят примеры. Разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 – стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 – лежа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени). Разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: 1 – толчком двумя ногами по разметке; 2 – толчком двумя ногами с поворотом в стороны; 3 – толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; 4 – толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; 5 – толчком двумя ногами вперед-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением. Наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка. Разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов.
--	--	--	--	--

				Обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов. Обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега. Выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации. Наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы. Разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе. Разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук. Разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.). Разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком. Разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки. Наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений,
--	--	--	--	--

				анализируют и обсуждают их трудные элементы. Выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°). Выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лежа; спиной и боком вперед; упора сзади сидя, стоя, лежа). Выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной)
2.4	Подвижные игры	19	Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр (баскетбол, футбол)	Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения. Разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах). Разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения. Организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями

			игры баскетбол. Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения. Разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах). Разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения. Организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол. Наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения. Разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения. Разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении
Итого по разделу		59	

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО	28	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр	Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения. Совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют ее элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах). Разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: 1 – развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 – развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 – развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 – развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре). Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
Итого по разделу		28		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета		Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта	Обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют ее значение для подготовки молодежи к трудовой деятельности. Знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные,	Знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой. Выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки.

			их отличительные признаки и предназначение	Выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки. Выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта)
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь)	Наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчета пульсовых толчков. Разучивают действия по измерению пульса и определению его значений
2.3	Физическая нагрузка	2	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	Знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются ее записи в дневнике физической культуры. Составляют комплекс физкультурминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая ее по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки. Измерение пульса после выполнения физкультурминутки и определение величины физической нагрузки по таблице. Составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют ее воздействие на организм с помощью измерения пульса

				в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей)
Итого по разделу		4		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Закаливание организма		Закаливание организма при помощи обливания под душем	Знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями ее воздействия на организм человека, укрепления его здоровья. Разучивают последовательность приемов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов. Составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей). Проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки	Обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания. Разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют

				и разучивают ее комплексы (работа в группах по образцу). Выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки: 1 – выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; 2 – отдыхают 2–3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону); 3 – переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; 4 – сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса. Обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека. Анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время
--	--	--	--	--

				работы за компьютером, выполнения домашних заданий. Разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают ее комплексы (работа в группах по образцу)
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	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 приема. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке:	Разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!». Разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам: 1 – «Класс, по три рассчитайсь!»; 2 – «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»; 3 – «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!». Разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде: 1 – «В колонну по три налево шагом марш!»; 2 – «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!». Наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приема, выделяют

			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 разноименным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно 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.	основные технические элементы, определяют трудности их выполнения. Разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживание гимнастического мяча между колен). Подтягивание туловища двумя руками из положения лежа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях). Разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации). Выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперед, вверх, назад, в стороны). Выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочередно правой и левой ноги в стороны и вперед). Выполняют передвижения спиной вперед с поворотом кругом способом переступания. Выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения
--	--	--	--	--

			Упражнения в танцах галоп и полька	левым и правым боком. Разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперед с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочередно левым и правым боком, скрестным шагом поочередно левым и правым боком). Выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочередно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди. Выполняют передвижение приставным шагом поочередно правым и левым боком по третьей (четвертой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди. Наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноименным способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения. Разучивают лазанье по гимнастической стенке разноименным способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием. Разучивают лазанье и спуск
--	--	--	---	--

				по гимнастической стенке разноименным способом на небольшую высоту. Выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации. Наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперед. Обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте. Разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока. Разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью. Наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении. Разучивают подводящие упражнения (вращение поочередно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочередно
--	--	--	--	---

				с правого и левого бока). Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад. Знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик. Разучивают упражнения ритмической гимнастики: 1) и. п. – основная стойка; 1 – поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 – сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 – повернуть ноги в левую сторону; 4 – принять и. п.; 2) и. п. – основная стойка, руки на поясе; 1 – одновременно правой ногой шаг вперед на носок, правую руку вперед перед собой; 2 – и. п.; 3 – одновременно левой ногой шаг вперед на носок, левую руку вперед перед собой; 4 – и. п.; 3) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч; 1–2 – вращение головой в правую сторону; 3–4 – вращение головой в левую сторону;
--	--	--	--	--

				4) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны; 1 – одновременно сгибая левую руку и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх; 2 – принять и. п.; 3 – одновременно сгибая правую руку и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4 – принять и. п.; 5) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 – одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот направо; 2 – принять и. п.; 3 – одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 – принять и. п.; 6) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч; 1 – одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 – принять и. п.; 3 – одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 – принять и. п.;
--	--	--	--	---

				7) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 – полунаклон вперед, руки вверх, прогнуться; 2 – принять и. п.; 3–4 – то же, что 1–2; 8) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 – наклон к правой ноге; 2 – наклон вперед; 3 – наклон к левой ноге; 4 – принять и. п.; 9) и. п. – основная стойка; 1 – сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 2 – принять и. п.; 3 – сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 – принять и. п. Составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют ее под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей).
--	--	--	--	--

				Повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперед с подскоком и приземлением). Выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах). Наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп. Выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам: 1 – небольшой шаг вперед правой ногой, левая нога сгибается в колене; 2 – подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперед к низу; 3 – небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене; 4 – подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперед-книзу. Разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением
2.2	Легкая атлетика	10	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения	Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полет, приземление). Разучивают подводящие упражнения

			скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м	к прыжку с разбега, согнув ноги: 1 – спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; 2 – спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полета; 3 – прыжки с места вперед-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полете; 4 – прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги. Выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации. Наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов. Разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность. Разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку. Выполняют упражнения: 1 – челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м; 2 – пробегание под гимнастической
--	--	--	---	---

				перекладиной с наклоном вперед, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся); 3 – бег через набивные мячи; 4 – бег с наступанием на гимнастическую скамейку; 5 – бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 6 – ускорение с высокого старта; 7 – ускорение с поворотом направо и налево; 8 – бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; 9 – бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г)
2.3	Лыжная подготовка	12	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом	Наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения. Разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода: 1 – одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; 2 – приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; 3 – двухшажный ход в полной координации. Наблюдают и анализируют образец поворотов

				на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения. Выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте. Выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона. Наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения. Выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона
2.4	Плавательная подготовка	12	Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди	Изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне. Рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники. Выполняют упражнения ознакомительного плавания: 1 – спускание по трапу бассейна; 2 – ходьба по дну; 3 – прыжки толчком двумя ногами о дно бассейна стоя на месте и с продвижением вперед; 4 – упражнения на всплытие (поплавок, медуза, звезда);

				5 – упражнения на погружение в воду (фонтанчик); 6 – упражнения на скольжение (стрела, летящая стрела). Выполняют упражнения в имитации плавания кролем на груди на бортике бассейна: 1 – сидя на бортике, упор руками сзади, ноги прямые и слегка разведены: попеременные движения ногами вверх-вниз; 2 – стоя на бортике бассейна полунаклон вперед, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками. Выполняют упражнения начального обучения плаванию кролем на груди в воде: 1 – стоя на дне бассейна полунаклон вперед, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками; 2 – то же, что 1, но с выдохом в воду и поворачиванием головы поочередно вправо и влево; 3 – то же, что 2, но с продвижением вперед по дну бассейна; 4 – лежа на груди, держаться прямыми руками за бортик бассейна: поочередная работа ногами вверх-вниз, с выдохом в воду;
--	--	--	--	---

				5 – стоя возле бортика бассейна, присесть, не опуская голову в воду: вдох, оттолкнуться правой ногой от бортика, руки и ноги выпрямить и соединить их вместе; скольжение с выдохом в воду; 6 – то же, что 5, но с попеременной работой ногами; 7 – плавание кролем на груди в полной координации
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу	Разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки. Наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности. Разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола. Разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки. Играют в разученные подвижные игры. Наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения. Разучивают технические приемы игры баскетбол (в группах и парах):

				1 – основная стойка баскетболиста; 2 – ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке; 3 – ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; 4 – ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями. Наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения. Разучивают технические приемы игры волейбол (в группах и парах): 1 – прямая нижняя подача через волейбольную сетку; 2 – прием и передача волейбольного мяча двумя руками снизу; 3 – подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперед и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; 4 – легкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; 5 – прием и передача мяча в парах двумя
--	--	--	--	--

				руками снизу на месте; 6 – прием и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону. Наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения. Разучивают технические приемы игры футбол (в группах и парах): 1 – ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу; 2 – удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень
Итого по разделу		66		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
Итого по разделу		28		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России	Обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний. Обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о ее связи с физической подготовкой будущих солдат – защитников Отечества. Обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А.В. Суворова российским воинам. Знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе
Итого по разделу		2		

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	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	Обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, ее связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности. Обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях. Обсуждают работу сердца и легких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения. Устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы ее регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой. Выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах): 1 – выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; 2 – выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс

				за первые 30 с восстановления; З – основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения Обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности обучающихся в период обучения в школе. Составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу. Измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов. Ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты. Обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы ее измерения. Проводят мини-исследования по определению
--	--	--	--	---

				состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной: 1 – проводят тестирование осанки; 2 – сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки. Ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят ее изменения
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой	Обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки легких и тяжелых травм, приводят причины их возможного появления. Разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приемы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя): 1 – легкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потертости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук); 2 – тяжелые травмы (вывихи; сильные ушибы)
Итого по разделу		5		

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1. Оздоровительная физическая культура

1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики ее нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп	Выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины: 1) и. п. – о. с. 1–4 – руки вверх, встать на носки; 5–8 – медленно принять и. п.; 2) и. п. – стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 – руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены; 2 – и. п.; 3) и. п. – стойка руки за голову; 1–2 – локти вперед; 3–4 – и. п.; 4) и. п. – о. с.; 1–2 – наклон вперед (спина прямая); 3–4 – и. п.; 5) и. п. – стойка руки на поясе; 1–3 – поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 – и. п. Выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости: 1) и. п. – лежа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны; 1–3 – подъем туловища вверх;
-----	--	---	--	--

				3–4 – и. п.; 2) и. п. – лежа на животе, руки за головой; 1–3 – подъем туловища вверх; 2–4 – и. п.; 3) и. п. – упор стоя на коленях; 1 – одновременно подъем правой руки и левой ноги; 2–3 – удержание; 4 – и. п.; 5–8 – то же, но подъем левой руки и правой ноги; 4) и. п. – лежа на животе, голову положить на согнутые в локтях руки; 1 – левая нога вверх; 2 – и. п.; 3 – правая нога вверх; 4 – и. п. Выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела: 1) и. п. – стойка руки на поясе; 1–4 – поочередно повороты туловища в правую и левую сторону; 2) и. п. – стойка руки в стороны; 1 – наклон вперед с касанием левой рукой правой ноги; 2 – и. п.; 3–4 – то же, но касанием правой рукой левой
--	--	--	--	---

				ноги; 3) и. п. – стойка руки в замок за головой; 1–4 – вращение туловища в правую сторону; 5–8 – то же, но в левую сторону; 4) и. п. – лежа на полу руки вдоль туловища; 1 – подъем левой вверх; 2–3 – сгибая левую ногу в колене, прижать ее руками к животу; 4 – и. п.; 5–8 – то же, но с правой ноги; 5) и. п. – лежа на полу руки вдоль туловища; 1–4 – попеременная работа ног – движения велосипедиста; 6) и. п. – стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься; 7) скрестный бег на месте
1.2	Закаливание организма	1	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах, солнечные и воздушные процедуры.	Разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоемах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения. Обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания
	Итого по разделу	2		

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	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, подъем переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка»	Обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм. Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях. Обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений. Разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты): Вариант 1. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища; 1 – ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам; 2 – прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук – гимнастический мост; 3 – опуститься на спину; 4 – выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища;
-----	-------------------------------------	----	---	---

			5 – сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лежа на животе; 6 – опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лежа на полу; 7 – опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев; 8 – встать и принять основную стойку. Вариант 2. И. п. – основная стойка; 1 – сгибая ноги в коленях, принять упор присев, спина прямая; голова прямо; 2 – прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову; 3 – обхватить голени руками, перекат на спине в группировке; 4 – отпуская голени и выставляя руки вперед, упор присев; 5 – наклоняя голову вперед, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекатиться назад на лопатки; 6 – отпуская голени, опереться руками за плечами и перевернуться через голову; 7 – разгибая руки и выставляя их вперед, упор стоя на коленях; 8 – опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить
--	--	--	--

				упор присев; 9 – прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову; 10 – обхватить голени руками, перекат на спине в группировке; 11 – отпуская голени и выставляя руки вперед, упор присев; 12 – встать в и. п. Составляют индивидуальную комбинацию из 6–9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание). Разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах). Наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление). Описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют ее сложные элементы (письменное изложение).
--	--	--	--	--

				Выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием: 1 – прыжок с места вперед-вверх толчком двумя ногами; 2 – напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега; 3 – прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации). Знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем. Знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноименный). Выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лежа согнувшись и сзади; присев и присев сзади); Разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине: 1 – подъем в упор с прыжка; 2 – подъем в упор переворотом из виса стоя
--	--	--	--	---

				на согнутых руках. Наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений. Разучивают движения танца, стоя на месте: 1–2 – толчок двумя ногами, небольшой подскок вперед, левую ногу вынести вперед в сторону, приземлиться; 3–4 – повторить движения 1–2, но вынести правую ногу вперед в сторону. Выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперед: 1–4 – небольшие подскоки на месте; 5 – толчком двумя ногами подскок вперед, приземлиться; 6 – толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться; 7 – толчком двумя ногами три небольших прыжка вперед; 8 – продолжать с подскока вперед и вынесением левой ноги вперед-в сторону. Выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение
2.2	Легкая атлетика	9	Предупреждение травматизма во время выполнения	Обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины

			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	их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов). Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях легкой атлетикой. Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полет и приземление). Выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания: 1 – толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 2 – толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 3 – перешагивание через планку стоя боком на месте; 4 – перешагивание через планку боком в движении; 5 – стоя боком к планке отталкивание с места и переход через нее.
--	--	--	---	--

				Выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации. Наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий. Выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта. Выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м. Выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции. Наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения. Разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места: 1 – выполнение положения натянутого лука; 2 – имитация финального усилия; 3 – сохранение равновесия после броска. Выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации
--	--	--	--	--

2.3	Лыжная подготовка	12	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом	Обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъемов и поворотов). Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой. Наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения. Выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок). Выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками. Выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации
-----	-------------------	----	---	--

2.4	Плавательная подготовка	14	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине	Обсуждают возможные травмы при выполнении плавательных упражнений в бассейне, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения. Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях плавательной подготовкой. Наблюдают образец техники плавания кролем на груди, анализируют и уточняют отдельные ее элементы и способы их выполнения. Выполняют упражнения по совершенствованию техники плавания кролем на груди: 1 – упражнения с плавательной доской (скольжение на груди с подключением работы ног; скольжение на груди с работой ног и подключением попеременно гребковых движений правой и левой рукой; плавание кролем с удержанием плавательной доски между ног); 2 – скольжение на груди с работой ногами и выдохом в воду; 3 – скольжение на груди с попеременными гребками правой и левой рукой и поворотом головы в сторону после выдоха в воду. Выполняют плавание кролем на груди
-----	-------------------------	----	--	---

				в полной координации. Наблюдают и анализируют образец плавания кролем на спине, выделяют его технические элементы и сравнивают с элементами плавания кролем на груди. Разучивают подводящие упражнения для освоения плавания кролем на спине (на бортике бассейна): 1 – стойка, левая рука вверх, правая рука вдоль туловища – круговые движения руками назад; 2 – сидя на краю бортика бассейна, руки отведены назад в упор сзади, прямые ноги опущены в воду – попеременная работа ногами в воде. Выполнение плавательных упражнений в бассейне: 1 – скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика; 2 – скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика с попеременной работой ногами; 3 – скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика с попеременной работой ногами и руками. Выполняют плавание кролем на спине в полной координации
--	--	--	--	---

2.5	Подвижные и спортивные игры	16	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, прием 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	Обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения. Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми. Разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения. Совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр. Самостоятельно организуют и играют в подвижные игры. Наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают ее фазы и особенности их выполнения. Выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи: 1 – нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи); 2 – нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; 3 – нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния.
-----	-----------------------------	----	---	--

				Выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований. Наблюдают и анализируют образец приема и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают ее фазы и особенности их выполнения. Выполняют подводящие упражнения для освоения техники приема и передачи мяча сверху двумя руками: 1 – передача и прием мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении; 2 – передача и прием мяча двумя руками сверху в парах; 3 – прием и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку. Выполняют подачу, приемы и передачи мяча в условиях игровой деятельности. Наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения; Выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол: 1 – стойка баскетболиста с мячом в руках; 2 – бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации);
--	--	--	--	---

				3 – бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли. Выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности. Наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения. Разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи. Разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; 6 выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности
Итого по разделу		65		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
Итого по разделу		28		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Темы	Классы, количество часов			
	1	2	3	4
Знания о физической культуре	4	2	2	2
Способы самостоятельной деятельности	3	4	4	5
Оздоровительная физическая культура	3	2	2	2
Гимнастика с основами акробатики	14	14	14	14
Легкая атлетика	15	10	10	9
Подвижные игры	10	16	16	16
Самбо	30			
Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО	20	20	20	20
ИТОГО	99	68	68	68

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС (2ч.+1ч. САМБО)

№ п/п	Дата		Тема урока	Кол-во часов
	План	Факт		
1			Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений	1
2			Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль. Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1
3			<i>Что такое самбо? Техника безопасности на уроках самбо. Входное тестирование: выполнение нормативов комплекса ГТО «бег на 30 м» и «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье».</i>	1
4			Правила поведения на уроках физической культуры. Строевые команды, построение, расчет	1
5			Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками. Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.	1
6			<i>Самбо, как основа собственной безопасности. Техника безопасности на улице и в быту. Входное тестирование: выполнение нормативов комплекса ГТО «прыжок в длину с места толчком двумя ногами» и «челночный бег 3*10м».</i>	1
7			Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1
8			Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1
9			<i>Режим дня самбиста, правила его составления и соблюдения. Освоение строевых команд, стоек на уроках физической культуры. Освоение техники выполнения упражнений на развитие силы мышц ног и гибкости. Разучивание подвижной игры «Волшебные елочки».</i>	1
10			Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Комплекс утренней зарядки ОРУ	1

11			Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Равномерная ходьба и равномерный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра.	1
12			<i>Правила личной гигиены во время занятий самбо. Освоение строевых команд, стоек на уроках физической культуры: построение в колонну. Освоение техники выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых способностей и силы мышц туловища. Разучивание подвижной игры «Колдунчики».</i>	1
13			Виды ходьбы, бега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Понятия об основных фазах бега. Игра «Вызов номеров»..	1
14			Ходьба, бег. ОРУ. Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами. Игра «Команда быстроногих».	1
15			<i>Форма одежды и опрятность на занятиях самбо и в быту. Освоение организующих команд и стоек на уроках физической культуры: стойка ноги врозь правой; Стойка ноги врозь левой. Освоение техники выполнения упражнений на развитие силы мышц ног и развитие гибкости. Разучивание подвижной игры «Следи за сигналом».</i>	1
16			Виды ходьбы, бега. ОРУ. Ускорения из разных исходных положений; бег змейкой; по кругу. Игра «Догонялки».	1
17			Виды ходьбы, бега. ОРУ. Ускорения из разных исходных положений; бег с обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий. Бег 20 м. Эстафеты с бегом на скорость. Игра «Перестрелка».	1
18			<i>Питание самбиста. Освоение организующих команд и стоек на уроках физической культуры: широкая стойка ноги врозь; стойка ноги врозь; узкая стойка ноги врозь. Освоение техники выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых способностей и силы мышц туловища. Разучивание подвижной игры «Быстро по местам».</i>	1
19			Виды ходьбы, бега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Воробушки».	1
20			Виды ходьбы, бега. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения: толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением. Подвижная игра «Удочка».	1
21			<i>Нравственные качества самбиста. Освоение организующих команд,</i>	1

			<i>перестроений и стоек на уроках физической культуры: фронтальная стойка самбиста. Освоение техники выполнения упражнений на развитие силы мышц ног и гибкости. Разучивание подвижной игры «Кот идет».</i>	
22			Виды ходьбы, бега. ОРУ. Прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением. Подвижная игра «Удочка».	1
23			Виды ходьбы, бега. ОРУ. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления. Игра «Перестрелка».	1
24			<i>Что такое дневник самонаблюдения самбиста? Обучение самонаблюдению и самоанализу на примере закрепления темы: организующие команды и стойки на уроках физической культуры. Освоение техники выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых способностей и силы мышц туловища.</i>	1
25			Правила поведения на занятиях гимнастикой. ОРУ. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Игра «Совушка».	1
26			Строевые команды и упражнения (построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте; повороты направо и налево). Виды ходьбы, бега. ОРУ со скакалкой. Развитие гибкости. Подвижные игры и эстафеты.	1
27			<i>Роль гимнастических упражнений в самбо. Освоение организующих команд и стоек на уроках физической культуры: правосторонняя стойка самбиста; левосторонняя стойка самбиста. Освоение техники выполнения упражнений на развитие силы мышц ног и гибкости. Разучивание подвижной игры «К своим флажкам».</i>	1
28			Построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); Виды ходьбы, бега. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа Подвижные игры и эстафеты.	1
29			Виды ходьбы, бега. Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами). Подвижные игры.	1

30			<i>Что такое правила самбо? Освоение организующих команд и стоек на уроках физической культуры: стойки на колене, на коленях. Освоение техники выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых способностей и силы мышц туловища. Разучивание подвижной игры «Мяч на полу».</i>	1
31			Виды ходьбы, бега. Упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой). Подвижная игра.	1
32			Виды ходьбы, бега. Упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; переключивание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднятие ногами из положения лёжа на полу). Подвижная игра.	1
33			<i>День рождения самбо. Освоение организующих стоек и положений: наклон и упор присев на уроках физической культуры. Освоение техники выполнения упражнений на развитие силы мышц ног и гибкости. Разучивание подвижной игры «Кто подходил».</i>	1
34			Виды ходьбы, бега. Акробатические упражнения : подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа. Подвижная игра.	1
35			Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток	1
36			<i>История зарождения самбо в нашей стране. Закрепление темы: организующие команды, стойки и положения на уроках физической культуры. Освоение техники выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых способностей и силы мышц туловища.</i>	1
37			Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника	1
38			Виды ходьбы, бега. ОРУ. Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами. Подвижная игра.	1
39			<i>Основоположники самбо. Освоение организующих стоек и положений седа на уроках физической культуры. Освоение техники выполнения упражнений на развитие силы мышц разгибателей рук и гибкости. Разучивание подвижной</i>	1

			<i>игры «Передача мячей в колоннах».</i>	
40			Спортивные эстафеты со скакалкой	1
41			Спортивные эстафеты с мячом	1
42			<i>Роль Основоположников в зарождении самбо. Освоение организующих стоек и команд на уроках физической культуры: низкая фронтальная стойка самбиста. Освоение техники выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых способностей и силы мышц туловища. Подвижная игра «К своим флажкам».</i>	1
43			Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с мячами. Развитие физических качеств. Подвижная игра «Светофор».	1
44			Разновидности ходьбы и бега. Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ. Развитие физических качеств. Игры-«День и ночь», «Эстафета по кругу», «Удочка».	1
45			<i>Самбо – связь поколений, сохранение истории. Закрепление темы: организующие команды, стойки и положения на уроках физической культуры. Освоение техники выполнения упражнений на развитие силы мышц разгибателей рук и гибкости. Разучивание подвижной игры «Октябрята».</i>	1
46			Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе. Разновидности ходьбы и бега. Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ с мячами. Развитие физических качеств. Игры: «Эстафета на полосе препятствий», «Тяни в круг», «Перетягивание через черту».	1
47			Разновидности ходьбы и бега. Прыжки через скакалку. Развитие физических качеств. Игры-«Пятнашки», «Ловкие и меткие», «Перестрелка». «Удочка».	1
48			<i>Морально-этические качества самбиста. Освоение организующих команд и стоек на уроках физической культуры: высокая левосторонняя стойка самбиста, высокая правосторонняя стойка самбиста. Освоение техники выполнения упражнений на развитие силы мышц разгибателей рук и гибкости. Разучивание подвижной игры «Два мороза».</i>	1
49			Правила поведения во время занятий по баскетболу. Разновидности ходьбы и бега. Специальные беговые упражнения баскетболиста. Основная стойка баскетболиста. Развитие физических качеств. Игры-эстафеты с мячом.	1

50			Разновидности ходьбы и бега. Прыжковые упражнения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Развитие физических качеств. Игры-эстафеты с мячом.	1
51			<i>Разнообразие направлений самбо. Освоение организующих команд и стоек на уроках физической культуры, освоение положений: сед на пятках с наклоном вперед; упор, стоя на коленях, упор стоя. Освоение техники выполнения упражнений на развитие координационных способностей и гибкости. Разучивание подвижной игры «Класс, смирно!».</i>	1
52			Разновидности ходьбы и бега. Ведение мяча шагом с небольшими ускорениями. Специальные беговые и прыжковые упражнения баскетболиста. Игры-эстафеты с мячом.	1
53			Техника выполнения основных строевых команд. Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1
54			<i>Основные характеристики направления «Демонстрационное самбо». Освоение организующих команд и стоек на уроках физической культуры, освоение положений упоры лежа, освоение комбинации: переход из упора лежа в упор стоя на коленях и обратно. Освоение техники выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых способностей и силы мышц туловища. Разучивание подвижной игры «Пустое место».</i>	1
55			Техника выполнения упражнений для формирования и укрепления мышц стопы. Комплекс ОРУ с мячами. Приём и передача мяча в парах двумя руками от груди в основной стойке. Игры-эстафеты с мячом.	1
56			Комплекс ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и от плеча. Игры-эстафеты с мячом.	1
57			<i>Основные характеристики направления «Спортивное самбо». Освоение организующих команд на уроках физической культуры, освоение выпадов. Освоение техники выполнения упражнений на развитие силы мышц разгибателей рук и гибкости. Разучивание подвижной игры «Команда быстроногих».</i>	1
58			Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. Ведение, ловля и передача мяча в парах. Игра «Мяч капитану».	1
59			Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Развитие физических качеств. Игра	1

60			<i>Основные характеристики направления «Боевое самбо». Закрепление тем: команды в колонне, стойки в шеренге, положения (седы, упоры). Освоение техники выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых способностей и силы мышц туловища. Подвижная игра «Класс, смирно!».</i>	1
61			Разновидности ходьбы и бега. ОРУ в движении. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания. Поднимание туловища из положения лежа: на животе, спине. «Мост из положения лежа». Подвижные игры. «Карлики и великаны», «Горелки».	1
62			Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1
63			<i>Основные характеристики направления «Пляжное самбо»». Освоение организующих команд на уроках физической культуры, освоение положений лежа. Освоение техники выполнения упражнений на развитие силы мышц разгибателей рук и гибкости. Разучивание подвижной игры «Прыгающие воробышки».</i>	1
64			Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1
65			Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1
66			<i>Основные характеристики направления «Прикладное самбо», значение самостраховки. Освоение организующих команд на уроках физической культуры, освоение финальных положений самостраховки. Освоение техники выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых способностей и силы мышц туловища. Разучивание подвижной игры «Волк во рву».</i>	1
67			Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1
68			Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности	1
69			<i>Основное значение развития самбо среди женщин. Освоение организующих команд на уроках физической культуры, освоение положений группировки. Освоение комбинаций: из и.п. лежа, выполнить группировку лежа; из и.п. сед, выполнить группировку сидя. Освоение техники выполнения упражнений на развитие силы мышц разгибателей рук и гибкости. Разучивание подвижной игры «Белые медведи».</i>	1
70			Игры и эстафеты, их правила. Ролевое взаимодействие	1
71			Гимнастические упражнения по видам разминки. Общая разминка.	1
72			<i>Достижения отечественных самбистов, вне спортивной арены. Освоение</i>	1

			<i>организующих команд на уроках физической культуры. Освоение выпадов. Освоение комбинаций движений и смены стоек. Освоение техники выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых способностей и силы мышц туловища. Разучивание подвижной игры «Кто обгонит?».</i>	
73			Самоконтроль. Строевые команды. Построение, передвижение, расчет. Организующие команды и приемы	1
74			Требования к выполнению комплекса ГТО	1
75			<i>Техника безопасности в период каникул. Закрепление тем: команды в шеренге, положения группировок и выпадов, движения. Освоение техники выполнения упражнений на развитие силы мышц туловища и развитие силы мышц ног. Подвижная игра «Класс, смирно!».</i>	1
76			Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.	1
77			Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1
78			<i>Лидерство и дисциплина. Освоение организующих команд на уроках физической культуры. Освоение перекатов. Освоение техники выполнения упражнений на развитие силы мышц ног и гибкости. Разучивание подвижной игры «Попади в мяч».</i>	1
79			Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	1
80			Выполнение нормативов комплекса ГТО.	1
81			<i>Самбо в космосе. Освоение организующих команд на уроках физической культуры. Освоение движений в парах. Освоение техники выполнения упражнений на развитие силы мышц разгибателей рук и скоростно-силовых способностей. Разучивание подвижной игры «Прыжки по полоскам».</i>	1
82			Режим дня и его значение для современного школьника. Подвижная игра.	1
83			Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.	1
84			<i>Уважение, дружба и товарищество в самбо. Освоение организующих команд на уроках физической культуры. Освоение захватов. Освоение техники выполнения упражнений на развитие гибкости и силы мышц туловища. Разучивание подвижной игры «Подвижная цель».</i>	1
85			Инструктаж по правилам безопасности во время занятий футболом. ОРУ. Ведение мяча. Правила игры и игровая деятельность. Ведение мяча «по	1

			прямой», «по кругу» и «змейкой».	
86			ПБ. ОРУ. Обводка мячом ориентиров (конусов). Остановка катящегося мяча способом «наступания».Игра.	1
87			<i>Трудолюбие и успех. Освоение организующих команд на уроках физической культуры. Освоение положений лежа и переходов из положений лежа в положения седа. Освоение техники выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых способностей и силы мышц разгибателей рук. Разучивание подвижной игры «Поймай мяч».</i>	1
88			Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Виды ходьбы, бега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в движении в разных направлениях. Подвижная игра.	1
89			Виды ходьбы, бега. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 20м. Эстафеты с бегом и прыжками.	1
90			<i>Самбисты в дни Великой отечественной войны. Освоение организующих команд на уроках физической культуры. Освоение передвижений в стойках самбиста. Освоение техники выполнения упражнений на развитие силы мышц ног, силы мышц сгибателей рук и спины. Разучивание подвижной игры «Удочка».</i>	1
91			Виды ходьбы, бега. ОРУ. Челночный бег 3*5 м. Прыжки с касанием рукой подвешенных предметов. Эстафеты с бегом и прыжками. Игра «Пустое место».	1
92			Виды ходьбы, бега. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.Подвижная игра	1
93			<i>Общий опрос на предмет знаний о самбо. Тестирование: выполнение нормативов комплекса ГТО «прыжок в длину с места толчком двумя ногами» и «челночный бег 3*10 м».</i>	1
94			Виды ходьбы, бега. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения: -толчком двумя ногами по разметке; -толчком двумя ногами с поворотом в стороны; Подвижная игра «Удочка».	1
95			Виды ходьбы, бега. ОРУ с мячом. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Попади в цель».	1
96			<i>Сдаем ГТО вместе. Дифференцированная проверка освоения практического материала за год. Итоговое тестирование: выполнение нормативов комплекса ГТО «бег на 30 м» и «наклон вперед из положения стоя на гимнастической</i>	1

			<i>скамье». Подвижная игра «Класс, смирно!».</i>	
97			Виды ходьбы, бега. ОРУ с мячом. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Броски мяча в мишень. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижные игры.	1

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС (3ч.)

№ п/п	Дата		Тема урока	Кол-во часов
	План	Факт		
1			Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений	1
2			Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль	1
3			Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1
4			Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	1
5			Основные направления физической культуры и спорта	1
6			Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1
7			Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1
8			Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе	1
9			Техника выполнения основных строевых команд	1
10			Техника выполнения строевых упражнений	1
11			Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1
12			Принципы закаливания	1
13			Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1

14			Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1
15			Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр	1
16			Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1
17			Проектирование и выполнение игровых заданий	1
18			Виды танцевальных движений	1
19			Основные элементы физических упражнений	1
20			Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1
21			Техника выполнения гимнастического шага	1
22			Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе	1
23			Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе	1
24			Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1
25			Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1
26			Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1
27			Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1
28			Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1
29			Техника выполнения упражнений для формирования стопы	1
30			Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава	1
31			Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности мышц стопы	1
32			Техника выполнения упражнений для выворотности стоп	1
33			Техника выполнения упражнений для укрепления мышц стопы	1

34			Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1
35			Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1
36			Методика составления комбинаций упражнений	1
37			Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1
38			Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1
39			Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины	1
40			Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины	1
41			Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника	1
42			Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса	1
43			Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации	1
44			Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1
45			Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1
46			Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1
47			Техника выполнения упражнений с мячом: перекуты, броски, переброски, ловли	1
48			Техника выполнения танцевальных шагов	1
49			Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо	1
50			Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях	1
51			Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1
52			Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1
53			Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1
54			Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1
55			Основные правила участия в музыкально-сценических играх	1
56			Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1

57			Основные правила проведения ролевых подвижных игр	1
58			Ролевые подвижные игры	1
59			Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1
60			Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности	1
61			Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх	1
62			Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением	1
63			Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение музыкального ритма	1
64			Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение	1
65			Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям	1
66			Игровые задания, направленные на тестирование гибкости	1
67			Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей	1
68			Игры с гимнастическим предметом	1
69			Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1
70			Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами	1
71			Спортивные эстафеты со скакалкой	1
72			Спортивные эстафеты с мячом	1
73			Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом)	1
74			Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скакалкой)	1
75			Организующие команды при построении	1

76			Организуящие команды при передвижении, перестроении	1
77			Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1
78			Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки	1
79			Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости	1
80			Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1
81			Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1
82			Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1
83			Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1
84			Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1
85			Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1
86			Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1
87			Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1
88			Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1
89			Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1
90			Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1

91			Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника	1
92			Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной	1
93			Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1
94			Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону	1
95			Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой	1
96			Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника двумя руками	1
97			Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов	1
98			Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «мост». Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «кувырок»	1
99			Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1
			ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС (2ч.)

№ п/п	Дата		Тема урока	Кол-во часов
	План	Факт		
1			Гармоничное физическое развитие. Знакомство с формами контрольных измерений массы и длины своего тела	1
2			Осанка и ее влияние на здоровье человека. Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки	1
3			Олимпийское движение: история и современность. Структура российского спортивного движения	1
4			Общеразвивающие музыкально-сценические игры. Русские народные танцевальные движения	1
5			Общая характеристика плавания. Правила поведения в бассейне. Элементы плавания. Характерные ошибки при освоении основных элементов плавания	1
6			Методика наблюдений за динамикой своего физического развития. Осанка и ее влияние на физическое здоровье. Методика контроля осанки	1
7			Краткая характеристика основных физических качеств. Различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств. Отбор и составление упражнений основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей	1
8			Здоровый образ жизни и способы его формирования	1
9			Проектирование и модернизация ролевых игр и спортивных эстафет	1
10			Практика проведения общеразвивающих, спортивных, туристических игр и игровых заданий, спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1
11			Практика проведения ролевых игр	1
12			Практика выполнения организующих команд и приёмов	1
13			Техника выполнения упражнений общей разминки. Практика выполнения упражнений общей разминки	1
14			Техника выполнения гимнастического шага с контролем дыхания. Техника выполнения гимнастического бега с контролем дыхания	1
15			Основные правила выполнения упражнений общей разминки	1

16			Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1
17			Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1
18			Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины, для разогревания мышц спины	1
19			Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития гибкости позвоночника, для развития подвижности плечевого пояса	1
20			Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности в тазобедренных суставах	1
21			Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития координации	1
22			Техника выполнения упражнений разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1
23			Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития координации	1
24			Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития гибкости	1
25			Техника выполнения базовых упражнений на равновесие у опоры	1
26			Техника выполнения приставных шагов и поворотов у опоры	1
27			Техника выполнения приземления после прыжка	1
28			Составление и комбинирование упражнений разминки у опоры	1
29			Основные правила выполнения акробатических упражнений	1
30			Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперед, кувырок назад	1
31			Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: шпагат продольный, поперечный, колесо	1
32			Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: «мост» из положения сидя, «мост» из положения стоя, подъем из положения «мост»	1
33			Основные правила выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1
34			Практика выполнения ранее изученных упражнений с гимнастическими предметами	1

35			Техника выполнения удержания скакалки; вращения сложенной вдвое скакалки в различных плоскостях; броска и ловли скакалки	1
36			Техника выполнения высоких прыжков вперёд через скакалку с двойным махом вперёд	1
37			Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча, серии отбивов мяча	1
38			Составление комбинаций упражнений основной гимнастики	1
39			Комбинации с упражнениями общей разминки	1
40			Комбинации с упражнениями партерной разминки	1
41			Комбинации с упражнениями разминки у опоры	1
42			Комбинации с упражнениями с гимнастическими предметами	1
43			Комбинации с акробатическими упражнениями	1
44			Комбинации различных гимнастических и акробатических упражнений с танцевальными шагами	1
45			Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в музыкально-сценических и ролевых играх, в туристических играх и игровых заданиях, в спортивных эстафетах	1
46			Практика применения правил безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности в играх и игровых заданиях	1
47			Музыкально-сценические и ролевые игры	1
48			Туристические игры и спортивные эстафеты	1
49			Основные принципы и правила участия в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности. Практика применения правил техники безопасности при участии в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1
50			Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов	1
51			Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности с гимнастическими предметами	1
52			Основные организующие команды и приемы. Техника выполнения действий при строевых командах	1
53			Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и	1

			умений: бег вперед, назад, подскоки	
54			Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок	1
55			Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: повороты, равновесие	1
56			Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бросок и ловля гимнастического предмета	1
57			Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного бега	1
58			Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков: бега на короткие дистанции (30 м)	1
59			Техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета	1
60			Техника выполнения прыжка в группировке с полуповоротом всего тела толчком с двух ног. Техника выполнения прыжка с выбросом ноги вперед	1
61			Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1
62			Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1
63			Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1
64			Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1
65			Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника, на перетягивание соперника в свою сторону	1
66			Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной, на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1
67			Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой, двумя руками	1
68			Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов, упражнения «мост», упражнения «кувырок»	1

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС(2ч.)

№ п/п	Дата		Тема урока	Кол-во часов
	План	Факт		
1			Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие. Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений	1
2			Классификация физических упражнений. Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании	1
3			Подводящие упражнения и их назначение	1
4			Правила дыхания в воде при плавании	1
5			Техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	1
6			Виды спортивных стилей плавания	1
7			Техника спортивных стилей плавания	1
8			Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки, из партерной разминки и разминки у опоры	1
9			Техника выполнения танцевальных движений	1
10			Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях	1
11			Техника выполнения физических упражнений для формирования навыков плавания	1
12			Методика моделирования комбинаций гимнастических упражнений	1
13			Составление правил новых игр и спортивных эстафет. Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры	1
14			Строевые команды: построения, перестроения	1
15			Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки. Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным	1

			увеличением нагрузки	
16			Практика применения методики измерения пульса при увеличении нагрузки; техники дыхания при выполнении упражнений; методики контроля осанки	1
17			Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки	1
18			Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки	1
19			Техника выполнения гимнастических упражнений разминки у опоры	1
20			Техника выполнения акробатических упражнений	1
21			Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1
22			Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы, для укрепления мышц ног	1
23			Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, мышц спины, для развития гибкости позвоночника	1
24			Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук, мышц плечевого пояса	1
25			Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава, тазобедренного сустава	1
26			Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава	1
27			Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног, подвижности коленного сустава	1
28			Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей. Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей	1
29			Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей	1

30			Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений общей, партерной разминки, разминки у опоры для развития координационно-скоростных способностей	1
31			Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей	1
32			Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде	1
33			Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности	1
34			Игровые задания на выполнение физических упражнений	1
35			Построения и перестроения в шеренги, повороты в строю. Перемещения с помощью танцевальных движений	1
36			Акробатические упражнения для перемещений	1
37			Игры с выталкиванием	1
38			Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой, сидя спина к спине, ноги в упор	1
39			Игры в перетягивания соперника в свою сторону	1
40			Игры за овладение у соперника предметом одной рукой, двумя руками	1
41			Игры на устойчивость	1
42			Туристическая игры «Пройди по бревну», «Сквозь бурелом». Игровое задание: собери рюкзак в поход	1
43			Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов	1
44			Техника выполнения специальных упражнений: прыжки	1
45			Техника выполнения прыжков через скакалку	1
46			Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов	1
47			Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов	1
48			Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости	1

49			Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО	1
50			Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений. Демонстрация комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов	1
51			Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц	1
52			Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей	1
53			Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно-скоростные способности по специализации вида спорта	1
54			Проектная деятельность по подготовке личного выступления	1
55			Проектная деятельность по подготовке группового упражнения	1
56			Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости	1
57			Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных способностей	1
58			Освоение и демонстрация техники формирования навыков плавания, дыхания в воде	1
59			Освоение и демонстрация техники стилей спортивного плавания	1
60			Методика оценки изменений показателей скорости при плавании на определенное расстояние	1
61			Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту)	1
62			Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость	1
63			Туристические игры для тренировки координационных способностей, ловкости, точности, координации движений	1
64			Игровые задания на проложение маршрута туристического похода на карте местности, по сбору рюкзака для туристического похода	1
65			Контрольно-тестовые упражнения	1
66			Демонстрация группового показательного выступления	1
67			Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-	1

			скоростные способности: прыжок в длину с места толчком с двух ног; метание мяча в заданную плоскость	
68			Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности. Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				68

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС (2ч.)

№ п/п	Дата		Тема урока	Кол-во
	План	Факт		
1			Инструктаж по ТБ. Характеристика физической культуры, ее роли в общей культуре человека. Задачи спорта и задачи физической культуры. Важные навыки жизнедеятельности человека	1
2			Инструктаж по ТБ. Туристическая деятельность	1
3			Инструктаж по ТБ. Строевые команды. Строевые упражнения	1
4			Инструктаж по ТБ Основные правила безопасного поведения на уроке физической культуры. Направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания	1
5			Инструктаж по ТБ Классификация физических упражнений по целевому назначению. Техника выполнения упражнений для тестирования результатов развития физических качеств и способностей	1
6			Инструктаж по ТБ. Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: общая разминка, партерная разминка, разминка у опоры	1
7			Инструктаж по ТБ. Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: игры и игровые задания	1
8			Инструктаж по ТБ. Способы демонстрация полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1

9			Инструктаж по ТБ. Методы определения динамики развития гибкости и координационно-скоростных способностей	1
10			Инструктаж по ТБ. Проектирование новых игр и игровых заданий, способов демонстрации полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1
11			Инструктаж по ТБ. Моделирование комплексов упражнений на развитие гибкости и увеличения эластичности мышц	1
12			Инструктаж по ТБ. Моделирование комплексов упражнений на развитие координационно-скоростных способностей и меткости	1
13			Инструктаж по ТБ. Моделирование комплексов упражнений на развитие моторики; на увеличение подвижности суставов, формирование стопы и осанки; на укрепление мышц тела. Моделирование игр и игровых заданий с выполнением комплексов физических упражнений	1
14			Инструктаж по ТБ. Туристическая деятельность: базовое снаряжение для похода, составление маршрута, ориентирование на местности	1
15			Инструктаж по ТБ. Типичные ошибки при выполнении специальных комплексов упражнений основной гимнастики	1
16			Инструктаж по ТБ. Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц спины	1
17			Инструктаж по ТБ. Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц ног	1
18			Инструктаж по ТБ. Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц рук	1
19			Инструктаж по ТБ. Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц живота	1
20			Инструктаж по ТБ. Техника выполнения комплексов упражнений на развитие гибкости позвоночника	1
21			Инструктаж по ТБ. Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности тазобедренных суставов; на развитие подвижности коленных и голеностопных суставов; на развитие эластичности мышц ног	1
22			Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов акробатических упражнений для развития координации. Техника выполнения комплексов	1

			упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов танцевальных шагов для развития координации	
23			Инструктаж по ТБ. Проектирование правил новых ролевых спортивных эстафет. Участие в спортивных эстафетах по ролям	1
24			Инструктаж по ТБ. Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий: утренняя гимнастика, тренировочные занятия	1
25			Инструктаж по ТБ. Техника выполнения строевого, походного шага, практика выполнения строевых команд. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп при выполнении спортивных упражнений	1
26			Инструктаж по ТБ. Составление комплекса базовых упражнений гимнастики для общей разминки. Демонстрация программы с базовыми упражнениями гимнастики для общей разминки	1
27			Инструктаж по ТБ. Техника выполнения перемещений: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги	1
28			Инструктаж по ТБ. Составление и демонстрация программ с базовыми упражнениями для физкультминуток на воздухе и в зале	1
29			Инструктаж по ТБ. Моделирование комплексов упражнений общей гимнастики по видам разминки	1
30			Инструктаж по ТБ. Типичные ошибки при выполнении спортивных и туристических упражнений	1
31			Инструктаж по ТБ. Техника выполнения спортивных и туристических упражнений для укрепления отдельных мышечных групп. Техника выполнения туристических физических упражнений. Игровые задания по туристической деятельности	1
32			Инструктаж по ТБ. Жизненно важные навыки и умения на уроках физической культуры. Практика наблюдения за динамикой развития физических качеств и способностей. Проектирование индивидуальной образовательной траектории для эффективного развития физических качеств и способностей. Составление комплексов утренней гимнастики, физкультминуток по целевым задачам	1
33			Инструктаж по ТБ. Техника выполнения комплексов перемещений	1

34			Инструктаж по ТБ. Организация проведения спортивных ролевых игр	1
35			Инструктаж по ТБ. Демонстрация универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	1
36			Инструктаж по ТБ. Правила организации и проведения туристических игр. Организация и проведение туристических игр	1
37			Инструктаж по ТБ. Подготовка к демонстрации личных результатов при выполнении игровых заданий. Демонстрация личных результатов при выполнении игровых заданий	1
38			Инструктаж по ТБ. Техника синхронного выполнения физических упражнений. Выполнение упражнений под ритм и счет	1
39			Инструктаж по ТБ. ехника взаимодействия и сотрудничества в группах	1
40			Техника выполнения упражнений с использованием, гимнастических палок	1
41			Техника выполнения упражнений с использованием, гимнастических палок	1
42			Техника удержания скакалки при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1
43			Техника удержания скакалки при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1
44			Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1
45			Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1
46			Инструктаж по ТБ. Моделирование комплексов упражнений общей гимнастики по видам разминки	1
47			Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1
48			Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1
49			Инструктаж по ТБ. Моделирование комплексов упражнений общей гимнастики по видам разминки	1
50			Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1
51			Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1
52			Инструктаж по ТБ. Моделирование комплексов упражнений общей гимнастики по видам разминки	1
53			Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом	1
54			Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом	1

55			Инструктаж по ТБ. Моделирование комплексов упражнений общей гимнастики по видам разминки	1
56			Инструктаж по ТБ. Демонстрация техники выполнения равновесий, поворотов, прыжков	1
57			Инструктаж по ТБ. Демонстрация техники выполнения равновесий, поворотов, прыжков	1
58			Инструктаж по ТБ. Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений	1
59			Инструктаж по ТБ. Техника выполнения акробатических упражнений. Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	1
60			Инструктаж по ТБ. Освоение танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах	1
61			Участие в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях	1
62			Инструктаж по ТБ. Сдача нормативов ГТО II ступени	1
63			Инструктаж по ТБ. Проектирование и демонстрация спортивных игр, игровых заданий и спортивных эстафет	1
64			Инструктаж по ТБ. Техника выполнения в ритм/на счёт, на музыкальный такт упражнений, танцевальных движений	1
65			Инструктаж по ТБ. Проектирование и демонстрация туристических физических игр, игровых заданий. Приёмы безопасной жизнедеятельности на природе	1
66			Инструктаж по ТБ. Демонстрация контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости, координации	1
			ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66

Информационные ресурсы интернет

1. Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации <https://edu.gov.ru/>
2. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>

3. Официальный сайт Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки <https://obrnadzor.gov.ru/>

4. Государственный реестр примерных основных образовательных программ <http://fgosreestr.ru>

Цифровые образовательные ресурсы и сервисы для организации учебного процесса школ

1) <https://www.fizkult-ura.ru/> ФизкультУРА

2) <https://www.uchportal.ru/load/101> Учительский портал Раздел

«Физкультура»

3) <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library> Образовательная социальная сеть. Раздел «Физкультура и спорт»

4) <https://pedsovet.su/load/98> Педсовет – сообщество взаимопомощи учителей. Раздел «Физкультура»

5) <https://spo.1sept.ru/> Журнал «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября»

6) <https://spo.1sept.ru/urok/> «Я иду на урок физкультуры»

7) <https://zdd.1sept.ru/> Журнал «Здоровье детей»

8) <https://urok.1sept.ru/sport> «Открытый урок» - Учительский фестиваль педагогических идей от Издательского дома «Первое сентября».

Раздел «Спорт в школе и здоровье детей»

9) <http://lib.sportedu.ru/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ

10) <https://pculture.ru/> Физическая культура

11) <https://edsoo.ru> Внеурочная деятельность

Перечень электронных ресурсов, рекомендованных к использованию во внеурочное время при изучении Модуля «Самбо»

Всероссийский образовательно-спортивный проект для детей	https://ssambo.ru/
--	---

Видео пособия для участников Всероссийского проекта "Самбо в школу" (Старшая школа)	https://rutube.ru/channel/43829985/
Самбо в школу	https://vk.com/ssamboru
Самбо в школу	t.me/schoolsambo

**Материально-техническое обеспечение предмета
«Физическая культура»
СПОРТЗАЛ МАЛЫЙ**

1	<i>Шкаф</i>	1 шт.	10630049
2	Стул ученический	1 шт.	11360010
3	<i>Гимнастическая скамейка</i>	2 шт	11306341
4	<i>Стенка гимнастическая новая</i>	2 шт	11367965
5	<i>Стенка гимнастическая детская старая</i>	2 шт	11301371
6	<i>Зеркала</i>	7 шт.	

**СПОРТЗАЛ БОЛЬШОЙ
СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ**

№	Наименование	Количество	Инвентарный номер
	Гимнастический инвентарь		
1	<i>Навесная перекладина</i>	2 шт.	11301186
2	<i>Козел гимнастический для опорных прыжков</i>	1 шт.	10490237
3	<i>Конь гимнастический для опорных прыжков</i>	1 шт.	10490176
4	<i>Мостик гимнастический для опорных прыжков</i>	2 шт +1 шт старый	11301484

5	<i>Скамейка гимнастическая маленькая</i>	4 шт	10490220 10490221 10490222 10490223
	<i>Скамейка гимнастическая средняя</i>	2шт	
6	<i>Мат гимнастический в чехлах</i>	11 (9 новых 2 старых)	11300512
7	<i>Скакалка</i>	90 + 60+18	11360054
8	<i>Обруч гимнастический большой</i>	Д75-27 шт.	
9	<i>Обруч гимнастический металл</i>	54 шт.	11377866
	<i>Обруч гимнастический</i>	18 шт	11377866
10	<i>Обруч гимнастический маленький</i>	Д60-27шт	1136001
11	<i>Палка гимнастическая</i>	3+7+ 18	11300770 11301083
12	<i>Мяч малый гимнастический</i>	1 шт.	11377506
13	<i>Гантели переменной массы</i>	4 ед	11301479
14	<i>Штанга -гриф</i> Блины 1,25 кг Блины 2,5 кг Блины 5 кг	1 шт. 2 шт. 2 шт. 2 шт.	
15	<i>Канат для лазания</i>	2 шт	11300725
16	<i>Канат для перетягивания</i>	1 шт 1 шт	11300185 10630130
17	<i>Брусья гимнастические</i>	1 комплект	10490218
18	<i>Бревно гимнастическое</i>	1 комплект	10490219
19	<i>Коврик гимнастический</i>	18 шт	11301712
	Легкоатлетический инвентарь		
20	<i>Граната для метания</i>	3 шт	11301364
21	Секундомер	1 шт.	
22	<i>Рулетка металлическая №1</i>	1 шт.	11301613
23	<i>Рулетка металлическая №2</i>	1 шт.	11301613

24	Эстафетная палка деревянная	1 комплект 2 комплекта	11301528 11300032
25	Барьер легкоатлетический	12 шт	11377864
26	Барьер тип I	2 шт	11378274
27	Линейка для прыжков в длину с места	1 шт.	11377865
28	Стойка для прыжков в высоту	1 комплект	11300765
29	Беговая дорожка детская	1 шт.	10490248
30	Беговая дорожка	1 шт	11300522
	Инвентарь для спортивных сооружений		
31	Конус для разметки	10 шт	11366862
32	Мяч баскетбольный	30 шт.+ 2шт	11301374
33	Мяч волейбольный	33 шт	11301362
34	Мяч футбольный	65 шт	11361039
35	Мяч для настольного тенниса	3 упаковки	11378271
36	Сетка для мини футбола	2 шт	11367425
37	Сетка волейбольная	3 шт	11301365
38	Сетка футбольная	1 шт.	11301642
39	Набор - Сетка для настольного тенниса с креплениями	1 комплект 2 ед 1 комплект	11306323 11366673
40	Баскетбольный щит с кольцом и сеткой Щит баскетбольный	1 комплект +1 комплект 1 комплект 1	10490224 10490225 10490249 10490132
41	Ракетка для бадминтона	4 шт.	11300726
42	Ракетка для большого тенниса	4 шт.	11378270
43	Ракетка для настольного тенниса	2 шт	
44	Пульсометр	1 шт	11378277
45	Стенка гимнастическая взрослая	10 шт.	11361102

	(количество секций)	в большом зале 2 шт в подвале	11361102
46	Аптечка		