

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края Управление образования администрации муниципального образования Приморско-Ахтарский район

МБОУ СОШ №5

РАССМОТРЕНО

Школьное методическое объединение
учителей развивающих наук

_____ Воронькова Л.Б.
Протокол № 1 от «30» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместителем директора по УВР

_____ Мартыняк Т.Б.
Протокол № 1 от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ № 5

_____ Стрижко С.В.
Протокол № 1 от «30» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3467705)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов начального общего образования на 2023-2024 учебный год

Составитель: Тимаков Павел Владимирович

Учитель физической культуры

станция Бриньковская

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зри-

тельной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 337 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (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 объёме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

В соответствии с государственной программой Российской Федерации «Развитие образования» и концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года №1726-р в целях патриотического воспитания детей и молодежи, а также подготовки их к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), в программу включено «Самба».

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся. Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями

и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

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.

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 своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом 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.

Ценности научного познания:

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и 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.

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.

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- е. осуществлять генерализацию и выведение обобщать, т. общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;

- владеть рядом общих приемов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;

– адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты)

Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного

Выпускник научится:

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста;
- делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
- вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;
- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведенное утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);

- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нем информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;
- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

Выпускник получит возможность научиться:

- использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;
- работать с несколькими источниками информации;
- сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации

Выпускник научится:

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

Выпускник получит возможность научиться:

- делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования;
- составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.

Работа с текстом: оценка информации

Выпускник научится:

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
- оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

Выпускник получит возможность научиться:

- сопоставлять различные точки зрения;
- соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;
- в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.

Формирование ИКТ компетентности обучающихся (метапредметные результаты)

Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером

Выпускник научится:

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно двигательного аппарата эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку);
- организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных

Выпускник научится:

- вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, д.), сохранять полученную информацию, т. микrofона и набирать небольшие тексты на родном языке; набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов;
- рисовать (создавать простые изображения) на графическом планшете;
- сканировать рисунки и тексты.

Выпускник получит возможность научиться использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.

Обработка и поиск информации

Выпускник научится:

- подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);
- описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ;
- собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микrofон и другие средства

ИКТ, а также в ходе опроса людей;

- редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;
- пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида; следовать основным правилам оформления текста;
- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);
- заполнять учебные базы данных.

Выпускник получит возможность научиться грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Создание, представление и передача сообщений

Выпускник научится:

- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;
 - создавать простые сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;
 - готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;
 - создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;
 - создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);
 - размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации;
- пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

Выпускник получит возможность научиться:

- представлять данные;

- создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель».

Планирование деятельности, управление и организация

Выпускник научится:

- создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно управляемых средах (создание простейших роботов);
- определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;
- планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

Выпускник получит возможность научиться:

- проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы, включая навыки роботехнического проектирования
- моделировать объекты и процессы реального мира.

Предметные результаты

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности. В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяют: полученные знания, освоенные обучающимися умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» и сенситивного периода развития детей возраста начальной школы 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 т. п.), 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 (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);

— 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 условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх 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 определённых умений.

1 класс

1) 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; знать и формулировать основные правила

безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

— знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного

выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями на материале основной гимнастики:

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

— составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гим-

настилки; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения со стандартными значениями.

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

— участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных ролевых играх с заданиями на выполнение движений под музыку, изображение движением или гимнастическим упражнением (элементом гимнастического упражнения) типовых движений одушевлённых предметов; выполнять игровые задания; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

— осваивать технику выполнения физических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег; упражнения основной гимнастики на эффективное развитие физических качеств (гибкость, координация), увеличение подвижности суставов и эластичности мышц;

— 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 на 90°; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 90° в обе стороны);

— осваивать способы игровой деятельности.

2 класс

1) Знания о физической культуре:

— описывать технику выполнения изученных гимнастических, акробатических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития своих физических качеств: гибкости, координации, быстроты;

— кратко излагать историю рождения Олимпийских игр и развития олимпийского движения, физической культуры; излагать общее представление о ГТО; характеризовать умение плавать, выполнять общеразвивающие гимнастические упражнения как жизненно важный навык 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.

2) Способы физической деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями, в том числе упражнениями основной гимнастики:

- выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;
- уметь 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 возрастные категории для их эффективного развития;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе выполняемой игры. 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 определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, 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.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать физические упражнения на развитие координационно-скоростных способностей;
- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, 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 груп-

пировке (в обе стороны);

- осваивать технику плавания различными спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения);
- демонстрировать универсальные умения ходьбы на лыжах, специальные физические упражнения из программы начальной подготовки по видам спорта (на выбор).

3 класс

1) Знания о физической культуре:

- представлять и описывать структуру международного олимпийского движения в мире, 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; объяснить 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;
- называть сенситивные периоды эффективного развития следующих физических качеств: гибкости, координации, быстроты; силы; выносливости;
- характеризовать показатели физического развития;
- различать упражнения по воздействию на развитии основных физических качеств (гибкость, координация, быстрота);
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- самостоятельно проводить разминку по её 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).

3) 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: брасс, кроль на спине, кроль;

— осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений с элементами акробатики для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

— осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важные навыки двигательной деятельности человека, такие как построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; умения выполнять перекаты, повороты, прыжки и т. д.;

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

— осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Спортивно-оздоровительная деятельность:

— осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) и улучшать показатели времени при плавании на определённое расстояние и скорость;

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

— осваивать универсальные умения при выполнении серии поворотов на 90° и 180°; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согну-

тыми 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).

4 класс

1) Знания о физической культуре:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру, её 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, её 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;
- знать и применять методiku 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);
- называть виды спорта, которыми согласно государственному стандарту спортивной подготовки могут начинать заниматься дети в возрасте от 6 лет.

2) Способы физкультурной деятельности:

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закалывающих процедур;
- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (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 т. д.;
- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

3) 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, лёжа, 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 физических упражнений прикладной направленности;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности, специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

- различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
- осваивать технику выполнения упражнений основной гимнастики на развитие силы;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания, выполнять плавание на время и определённую дистанцию;
- описывать и демонстрировать технику специальных физических упражнений начальной подготовки по видам спорта (на выбор);
- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
- выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;
- 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 прыжков толчком с одной ноги (попеременно), колено вперёд, разножка; технику поворотов (в разные стороны) на 180° и 360° , технику равновесия (попеременно на каждой ноге) — нога вперёд, назад, в сторону;
- 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 технику базовых способов передвижения на лыжах;
- 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.

1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

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

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

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

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом и направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения позволяет максимально быстро добиться желаемого результата по популяризации самбо, вовлечение обучающихся в мир Самбо в рамках Всероссийского образовательного проекта «Самбо в школу» , 3 часом при 3 часах в неделю.

Знание о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент.

Из истории физической культуры. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.

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

Способы физкультурной деятельности

Режим дня и личная гигиена. Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки.

Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз. Спортивно-оздоровительная деятельность

Раздел «Гимнастика».

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении.

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

Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Пример: из виса стоя прыжком в упор — опускание вперед в вис присев — толчком ног перемахом ногами под перекладиной в вис согнувшись — поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах — поднимая туловище вперед, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагом вперед основная стойка.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке.

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

Танцевальные упражнения.

Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».

Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки», «совушка», «салки- догонялки», «альпинисты», «змейка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно», «через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше».

Раздел «Самбо (введение)».

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Упражнения для подготовки к броскам. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

В данной рабочей программе курс «Физическая культура» представлен следующими разделами:

1. Что надо знать.
2. Что надо уметь.
3. Способы физкультурной деятельности.

При планировании учебного материала настоящей программы темы «лыжные гонки» и «плавание» заменены на углубленное изучение тем «подвижные и спортивные игры».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п\п	Темы урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные направления воспитательной деятельности
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1 класс						
Что надо знать 6 ч.						
1.	Когда и как возникла физическая культура и спорт.	1		1	https://resh.edu.ru/	Ценности научного познания Формирование культуры здоровья
2.	Что такое физическая культура. Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка).	1		1	https://resh.edu.ru/	Ценности научного познания Формирование культуры здоровья
3.	Знания о физической культуре (Самбо)	1		1	https://resh.edu.ru/	Ценности научного познания Формирование культуры здоровья
4.	Личная гигиена.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
5.	Закаливание. Спортивная одежда и	1	1		https://resh.edu.ru/	Формирование

	обувь.					культуры здоровья
6.	Знания о физической культуре (Самбо)	1		1	https://resh.edu.ru/	Ценности научного познания Формирование культуры здоровья
Что надо уметь 87ч.						
7.	Легкая атлетика	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
8.	Беговые упражнения.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
9.	История и современное развитие физической культуры(Самбо)	1		1	https://resh.edu.ru/	Ценности научного познания Формирование культуры здоровья
10.	Беговые упражнения	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
11.	Высокий старт с последующим ускорением.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
12.	История и современное развитие физической культуры.(Самбо)	1		1	https://resh.edu.ru/	Ценности научного познания
13.	Прыжковые упражнения	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
14.	Прыжковые упражнения	1	1		https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья

15.	Физическая культура человека (Самбо)	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
16.	Метание	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
17.	Броски	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
18.	Режим дня и личная гигиена. (Самбо)	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
19.	Броски	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
20.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
21.	Режим дня и личная гигиена .(Самбо)	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
22.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
23.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
24.	Режим дня и личная гигиена.(Самбо)	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
25.	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья

26.	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
27.	Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств.(Самбо)	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
28.	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
29.	Спортивная игра мини-футбол	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
30.	Оценка эффективности занятий физической культурой (Самбо)	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
31.	Спортивная игра мини-футбол	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
32.	Подвижные игры на материале футбола.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
33.	Физкультурно-оздоровительная деятельность (Самбо)	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
34.	Спортивная игра волейбол	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
35.	Подбрасывание мяча	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование

	Подача мяча					культуры здоровья
36.	Физкультурно оздоровительная деятельность (Самбо)	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
37.	Спортивная игра волейбол	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
38.	Подвижные игры.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
39.	Физкультурно оздоровительная деятельность (Самбо)	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
40.	Подвижные игры.	1	1		https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
41.	Подвижные игры.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
42.	Физкультурно-оздоровительная деятельность (Самбо)	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья

43.	Спортивно-оздоровительная деятельность	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
44.	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
45.	Физкультурно-оздоровительная деятельность (Самбо)	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
46.	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
47.	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
48.	Организующие команды и приёмы. (Самбо)	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
49.	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
50.	Освоение навыков лазания и перелазания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
51.	Акробатические упражнения. (Самбо)	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья

52.	Освоение навыков лазания и перелазания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
53.	По гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.	1		1	https://resh.edu.ru/	
54.	Акробатические упражнения. (Самбо)	1	1		https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
55.	Освоение навыков равновесия Повороты на 90; ходьба по рейке гимнастической скамейки.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
56.	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
57.	Акробатические упражнения. (Самбо)	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
58.	Освоение навыков равновесия	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
59.	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
60.	Акробатические упражнения. (Самбо)	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
61.	Освоение танцевальных упражнений	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование

	и развитие координационных способностей					культуры здоровья
62.	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
63.	Акробатические упражнения. (Самбо)	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
64.	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
65.	Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
66.	Гимнастические упражнения прикладного характера. (Самбо)	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
67.	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
68.	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья

69.	Гимнастические упражнения прикладного характера. (Самбо)	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
70.	Баскетбол	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
71.	Баскетбол	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
72.	Гимнастические упражнения прикладного характера. (Самбо)	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
73.	Баскетбол	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
74.	Баскетбол	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
75.	Гимнастические упражнения прикладного характера. (Самбо)	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
76.	Баскетбол	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование

						культуры здоровья Гражданское воспитание
77.	Баскетбол	1	1		https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
78.	Специально подготовительные упражнения Самбо	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
79.	Баскетбол	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
80.	Баскетбол	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
81.	Специально- подготовительные упражнения Самбо	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
82.	Баскетбол	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
83.	Баскетбол	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское вос-

						питание
84.	Специально-подготовительные упражнения Самбо	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
85.	Баскетбол	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
86.	Баскетбол	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
87.	Специально-подготовительные упражнения Самбо	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
88.	Баскетбол	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
89.	Баскетбол	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
90.	Специально-подготовительные упражнения Самбо	1	1		https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья

91.	Баскетбол	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
92.	Баскетбол	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
93.	Специально-подготовительные упражнения Самбо	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
Способы физкультурной деятельности бч.						
94.	Самостоятельные занятия	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
95.	Самостоятельные занятия	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
96.	Специально-подготовительные упражнения Самбо	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
97.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
98.	Самостоятельные игры и развлечения	1	1		https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
99.	Упражнения для подготовки к брос-	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование

	кам. (Самбо)					культуры здоровья
--	--------------	--	--	--	--	-------------------

№ п\п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные направления воспитательной деятельности
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
2 класс						
Что надо знать 6ч						
1.	Когда и как возникла физическая культура и спорт. Что такое физическая культура.	1		1	https://resh.edu.ru/	Ценности научного познания Формирование культуры здоровья

2.	Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка).	1		1	https://resh.edu.ru/	Ценности научного познания Формирование культуры здоровья
3.	Знания о физической культуре (Самбо)	1		1	https://resh.edu.ru/	Ценности научного познания Формирование культуры здоровья
4.	Личная гигиена. Закаливание	1		1	https://resh.edu.ru/	Ценности научного познания Формирование культуры здоровья
5.	Спортивная одежда и обувь.	1		1	https://resh.edu.ru/	Ценности научного познания Формирование культуры здоровья
6.	Знания о физической культуре (Самбо)	1	1		https://resh.edu.ru/	Ценности научного познания Формирование культуры здоровья
Что надо уметь 93 ч.						
7.	<i>Легкая атлетика</i> Беговые упражнения	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья

8.	Беговые упражнения	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
9.	Знания о физической культуре (Самбо)	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
10.	Беговые упражнения	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
11.	История и современное развитие физической культуры (Самбо)	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
12.	Беговые упражнения	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
13.	Прыжковые упражнения	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
14.	Физическая культура человека (Самбо)	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
15.	Прыжковые упражнения	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
16.	Метание	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
17.	Режим дня и личная гигиена. (Самбо)	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
18.	Метание	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
19.	Броски	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья

20.	Режим дня и личная гигиена (Самбо)	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
21.	Броски	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
22.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
23.	Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. (Самбо)	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
24.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
25.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
26.	Оценка эффективности занятий физической культурой (Самбо)	1	1		https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
27.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
28.	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
29.	Физкультурно-оздоровительная деятельность (Самбо)	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья

30.	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
31.	Спортивная игра мини-футбол	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
32.	Физкультурно-оздоровительная деятельность (Самбо)	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
33.	Спортивная игра мини-футбол	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
34.	Ведения мяча.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
35.	Физкультурно-оздоровительная деятельность (Самбо)	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
36.	Спортивная игра мини-футбол	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание

37.	Удары по воротам	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
38.	Физкультурно-оздоровительная деятельность (Самбо)	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
39.	Спортивная игра мини-футбол	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
40.	Подвижные игры на материале футбола.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
41.	Физкультурно-оздоровительная деятельность (Самбо)	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
42.	Спортивная игра волейбол	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
43.	Прием и передача мяча	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание

44.	Акробатические упражнения. (Самбо)	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
45.	Спортивная игра волейбол	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
46.	Подвижные игры	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
47.	Акробатические упражнения. (Самбо)	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
48.	Подвижные игры	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
49.	Подвижные игры	1	1		https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
50.	Акробатические упражнения. (Самбо)	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
51.	Подвижные игры	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья

						Гражданское воспитание
52.	Эстафета с ведением мяча». «Через холодный ручей».	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
53.	Акробатические упражнения. (Самбо)	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
54.	Спортивно-оздоровительная деятельность	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
55.	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
56.	Акробатические упражнения. (Самбо)	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
57.	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
58.	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
59.	Акробатические упражнения. (Самбо)	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья

60.	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
61.	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
62.	Акробатические упражнения. (Самбо)	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
63.	Освоение навыков лазания и перелазания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
64.	Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
65.	Акробатические упражнения. (Самбо)	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
66.	Освоение навыков лазания и перелазания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
67.	Освоение навыков равновесия	1	1		https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
68.	Акробатические упражнения.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование

	(Самбо)					культуры здоровья
69.	Освоение навыков равновесия	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
70.	Перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
71.	Акробатические упражнения. (Самбо)	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
72.	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
73.	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
74.	Акробатические упражнения. (Самбо)	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
75.	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья

76.	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
77.	Акробатические упражнения. (Самбо)	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
78.	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости	1	1		https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
79.	Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
80.	Акробатические упражнения. (Самбо)	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
81.	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
82.	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья

83.	Специально- подготовительные упражнения Самбо (Самбо) 1ч	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
84.	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
85.	Баскетбол	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
86.	Специально-подготовительные упражнения Самбо	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
87.	Баскетбол	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
88.	Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой)	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
89.	Специально-подготовительные упражнения Самбо	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья

90.	Баскетбол	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
91.	Баскетбол	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
92.	Специально-подготовительные упражнения Самбо	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
93.	Баскетбол	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
94.	Баскетбол	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
95.	Специально-подготовительные упражнения Самбо	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
96.	Баскетбол	1	1	1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание

97.	Брось — поймай», «Выстрел в небо» «Точно в мишень», «Третий лишний»	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
98.	Специально-подготовительные упражнения Самбо	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
99.		1		1	https://resh.edu.ru/	
Способы физкультурной деятельности 3 ч.						
100.	Самостоятельные занятия.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Ценности научного познания
101.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самостоятельные игры и развлечения.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья
102.	Специально- подготовительные упражнения Самбо	1	1		https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья

№ п\п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные направления воспитательной деятельности
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
3 класс						
Что надо знать 5 ч.						
1.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1		1	https://resh.edu.ru/	Ценности научного познания Формирование культуры здоровья
2.	Пища и питательные вещества. Вода и питьевой режим.	1		1	https://resh.edu.ru/	Ценности научного познания Формирование культуры здоровья
3.	Тренировка ума и характера.	1		1	https://resh.edu.ru/	Ценности научного познания Формирование культуры здоровья

4.	Первая помощь при травмах. Сердце и кровеносные сосуды.	1		1	https://resh.edu.ru/	Ценности научного познания Формирование культуры здоровья
5.	Органы чувств.	1	1		https://resh.edu.ru/	Ценности научного познания Формирование культуры здоровья
Что надо уметь. 59ч. Физическое совершенствование.						
6.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
7.	Легкая атлетика Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
8.	С изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
9.	Освоение навыков бега, развитие	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование

	скоростных и координационных способностей.					культуры здоровья Гражданское воспитание
10.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
11.	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
12.	Прыжковые упражнения	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание

13.	Прыжковые упражнения	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
14.	Метание.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
15.	Броски.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
16.	Кроссовая подготовка	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание

17.	Кроссовая подготовка	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
18.	Бег с ускорением на расстояние от 40-60м.	1	1		https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
19.	Кроссовая подготовка.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
20.	Бег с преодолением препятствий. Игра «У медведя во бору».	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
21.	Спортивная игра волейбол.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
22.	Подача мяча. Приём и передача мяча.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание

23.	Спортивная игра во-лейбол. 1ч	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
24.	Спортивная игра мини-футбол	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
25.	Ведение мяча. Удары по воротам.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
26.	Спортивная игра мини-футбол	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
27.	Подвижные игры на материале футбола. «Белые медведи» «Космонавты». Отбор мяча.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
28.	Подвижные игры	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание

29.	Подвижные игры	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
30.	«Петрушка на скамейке». «Пройди бесшумно».	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
31.	Подвижные игры	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
32.	Мяч ловцу». «Вызови по имени».	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
33.	Освоение строевых упражнений.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
34.	Расчёт по порядку, перестроение из одной шеренги в три уступами.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание

35.	Освоение строевых упражнений.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
36.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Организующие команды и приемы	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
37.	Организующие команды и приемы	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
38.	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
39.	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание

40.	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.	1	1		https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
41.	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
42.	На гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
43.	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
44.	Лежа на животе, подтягиваясь руками.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание

45.	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно – силовых способностей.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
46.	Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
47.	Освоение строевых упражнений.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
48.	Перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
49.	Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
50.	Волк во рву». «Гонка мячей по кругу».	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское вос-

						питание
51.	Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
52.	«Овладей мячом».	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
53.	Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
54.	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
55.	Ловля мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание

56.	Низко летящего и летящего на уровне головы.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
57.	Специальные передвижения без мяча.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
58.	Ловля передача, броски и ведение мяча индивидуально и в парах	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
59.	Ловля, передача, броски, стоя на месте и в шаге	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
60.	Ведение мяча с изменением направления	1	1		https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
61.	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание

62.	Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой)	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
63.	Броски мяча в корзину	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
64.	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Способы физкультурной деятельности 4 ч.						
65.	Самостоятельные занятия.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
66.	Разработка комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание Ценности научного познания
67.	Самостоятельные наблюдения за фи-	1	1		https://resh.edu.ru/	Формирование

	зическим развитием и физической подготовленностью.					культуры здоровья Гражданское воспитание
68.	Самостоятельные игры и развлечения.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание

№ п\п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные направления воспитательной деятельности
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
4 класс						
Что надо знать. 5ч.						
1.	Современные Олимпийские игры.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание Ценности научного познания
2.	Органы пищеварения.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское вос-

						питание Ценности научного познания
3.	Мозг и нервная система. Тренировка ума и характера.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание Ценности научного познания
4.	Органы дыхания. Самоконтроль.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание Ценности научного познания
5.	Органы чувств.	1	1		https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание Ценности научного познания
Что надо уметь 59 ч. Физическое совершенствование.						
6.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья

	Комплексы физических упражнений для зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.					Гражданское воспитание
7.	Легкая атлетика Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	1	1		https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
8.	С изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
9.	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
10.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
11.	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание

12.	Прыжковые упражнения.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
13.	Прыжковые упражнения.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
14.	Метание.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
15.	Броски.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
16.	Кроссовая подготовка.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
17.	Кроссовая подготовка.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание

18.	Бег с ускорением на расстояние от 40-60м. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
19.	Кроссовая подготовка.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
20.	Спортивная игра мини-футбол.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
21.	Спортивная игра мини-футбол.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
22.		1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
23.	Спортивная игра мини-футбол.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание

24.	Подвижные игры на материале футбо- ла. «Белые медведи» «Космонавты». Отбор мяча.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское вос- питание
25.	Спортивная игра волейбол.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское вос- питание
26.	Подача мяча. Приём и передача мяча.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское вос- питание
27.	Спортивная игра волейбол.	1	1		https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское вос- питание
28.	Подвижные игры.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское вос- питание
29.	Подвижные игры.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское вос-

						питание
30.	«Через холодный ручей». «Охотники и утки».	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
31.	Подвижные игры.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
32.	Освоение строевых упражнений.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
33.	Освоение строевых упражнений	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
34.	Построение в две шеренги; Перестроение из двух шеренг в два круга.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
35.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Организуемые команды и приемы.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское вос-

						питание
36.	Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
37.	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
38.	Кувырок вперед.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
39.	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
40.	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание

41.	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.	1	1		https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
42.	На гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
43.	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
44.	Лежа на животе, подтягиваясь руками.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
45.	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно – силовых способностей.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
46.	Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание

47.	Освоение строевых упражнений.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
48.	Перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
49.	Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика».	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
50.	«Волк во рву». «Гонка мячей по кругу».	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
51.	Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика».	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
52.	«Овладей мячом».	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское вос-

						питание
53.	Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика».	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
54.	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
55.	Баскетбол. Ловля мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
56.	Низко летящего и летящего на уровне головы.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
57.	Специальные передвижения без мяча.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
58.	Ловля передача, броски и ведение мяча индивидуально и в парах.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья

						Гражданское воспитание
59.	Ловля, передача, броски, стоя на месте и в шаге.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
60.	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
61.	Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой).	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
62.	Броски мяча в корзину.	1	1		https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
63.	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
64.	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование

	ча).					культуры здоровья Гражданское воспитание
Способы физкультурной деятельности 4ч.						
65.	Самостоятельные занятия.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
66.	Изучение приёмов в положении лёжа.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
67.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	1		1	https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
68.	Самостоятельные игры и развлечения.	1	1		https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание

