

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики

Краснодарского края

МКУ Управление образования МО город Новороссийск

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя

Общеобразовательная школа № 24 имени генерала Н.Н. Раевского

МО Новороссийск

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

МО учителей

Заместитель директора

Директор

Физической культуры и

по НМР

ОБЖ

Королева А.А.

Баскакова Е.В.

Голеницкая Н.А.

Протокол № 1 от «30» 08.2023г.

Протокол № 1 от «30» 08.2023г.

Протокол №__ от «__»08.
2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 классов
(ID 1371061)

Новороссийск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими

знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для

модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Самбо Модуль «спорт»

ТБ и страховка во время занятий единоборствами.

Правила борьбы Самбо, стойки и передвижения самбиста.

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Самбо модуль «Спорт»

ТБ и страховка во время занятий единоборствами.

Правила борьбы Самбо, стойки и передвижения самбиста.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

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

2.1	Гимнастика с основами акробатики	9	1	8	Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	12	1	11	Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные и спортивные игры	13	1	12	Поле для свободного ввода
2.4	САМБО (модуль "Спорт")	33		33	
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	1	25	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	4	95	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3		3	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	1	8	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1		1	Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2		2	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	1	7	Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	8	1	7	Поле для свободного ввода

2.3	Подвижные игры	9	1	8	Поле для свободного ввода
2.4	САМБО (модуль "Спорт")	34			
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	1	25	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	5	61	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1		1		
2	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		1		
3	ТБ и страховка во время занятий единоборствами.	1		1		
4	Современные физические упражнения	1		1		
5	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		1		Поле для свободного ввода1
6	История возникновения борьбы Самбо.	1		1		
7	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		1		Поле для свободного ввода1
8	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		1		Поле для свободного ввода1
9	Приемы самообороны.	1		1		

10	Правила поведения на уроках физической культуры	1		1		Поле для свободного ввода1
11	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1		1		Поле для свободного ввода1
12	Правила борьбы Самбо.	1		1		
13	Исходные положения в физических упражнениях	1		1		Поле для свободного ввода1
14	Учимся гимнастическим упражнениям	1		1		Поле для свободного ввода1
15	Изучение стойки и передвижения самбиста.	1		1		
16	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		1		Поле для свободного ввода1
17	Акробатические упражнения, основные техники	1		1		Поле для свободного ввода1
18	Изучение стойки и передвижения самбиста.	1		1		
19	Гимнастические упражнения с мячом	1	1			Поле для свободного ввода1

20	Гимнастические упражнения в прыжках	1		1		Поле для свободного ввода1
21	ОФП с элементами Самбо.	1		1		
22	Подъем ног из положения лежа на животе	1		1		Поле для свободного ввода1
23	Комплекс ГТО. Сгибание рук в положении упор лежа	1		1		Поле для свободного ввода1
24	Закрепление изучения стойки и передвижения самбиста.	1		1		
25	Комплекс ГТО.	1		1		Поле для свободного ввода1
26	Чем отличается ходьба от бега	1		1		Поле для свободного ввода1
27	Передвижение в парах в стойке самбиста.	1		1		
28	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1		Поле для свободного ввода1
29	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1		Поле для свободного ввода1
30	Упражнения для тактики : подвижная игра «Бой петухов».	1		1		

31	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1		Поле для свободного ввода1
32	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	1			Поле для свободного ввода1
33	Упражнения для тактики : подвижная игра «Пятнашки».	1		1		
34	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		1		Поле для свободного ввода1
35	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		1		Поле для свободного ввода1
36	ОФП с элементами Самбо.	1		1		
37	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		1		Поле для свободного ввода1
38	Приземление после спрыгивания с горки матов	1		1		Поле для свободного ввода1
39	Передвижение в парах в стойке самбиста.	1		1		
40	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		1		Поле для свободного ввода1

41	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		1		Поле для свободного ввода1
42	ОФП с элементами Самбо.	1		1		
43	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		1		Поле для свободного ввода1
44	Считалки для подвижных игр	1	1			Поле для свободного ввода1
45	Упражнения для тактики : подвижная игра «Бой петухов».	1		1		
46	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1		Поле для свободного ввода1
47	Обучение способам организации игровых площадок	1		1		Поле для свободного ввода1
48	Простейшие способы защиты от захватов и обхватов Самбо.	1		1		
49	Обучение способам организации игровых площадок	1		1		Поле для свободного ввода1
50	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1		Поле для свободного ввода1
51	Стойки и передвижения Самбо.	1		1		

52	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1		Поле для свободного ввода1
53	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1		Поле для свободного ввода1
54	Спортивные игры Самбо.	1		1		
55	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1		Поле для свободного ввода1
56	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1		Поле для свободного ввода1
57	Подвижные игры с элементами единоборств «Прыжки через движущуюся скакалку»	1		1		
58	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1		Поле для свободного ввода1
59	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1		Поле для свободного ввода1
60	Кувырок назад в группировке	1		1		
61	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1		Поле для свободного ввода1

62	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1		Поле для свободного ввода1
63	Перекат на спину с самостраховкой.	1		1		
64	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		1		Поле для свободного ввода1
65	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		1		Поле для свободного ввода1
66	Кувырок вперед в группировке	1		1		
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода1
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода1
69	Кувырок вперед через плечо с самостраховкой.	1		1		
70	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода1
71	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		1		Поле для свободного ввода1

	ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры					
72	Вставание на гимнастический мост	1		1		
73	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода1
74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода1
75	Подвижные игры с элементами страховки и единоборств «Эстафета с прыжками»	1		1		
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода1
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода1
78	Подвижные игры с элементами страховки и единоборств «Салки, ножки на весу»	1		1		
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода1

80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода1
81	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств «Гигантские шаги».	1		1		
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода1
84	Кувырок Вперед в группировке.	1		1		
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода1
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода1
87	Кувырок назад в группировке.	1		1		

88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода1
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода1
90	Перекат на спину с самостраховкой.	1		1		
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода1
93	Кувырок вперед через плечо с самостраховкой	1		1		
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		1		Поле для свободного ввода1

	ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры					
96	Вставание на борцовский мост	1		1		
97	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	1			Поле для свободного ввода1
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		1		Поле для свободного ввода1
99	Вставание на гимнастический мост	1		1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	4	95		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		1		Поле для свободного ввода1
2	Зарождение Олимпийских игр	1		1		Поле для свободного ввода1
3	История возникновения борьбы Самбо. ТБ и страховка во время занятий единоборствами.	1		1		
4	Современные Олимпийские игры	1		1		Поле для свободного ввода1
5	Физическое развитие	1		1		Поле для свободного ввода1
6	Правила борьбы Самбо. Приемы самостраховки.	1		1		
7	Физические качества	1		1		Поле для свободного ввода1

8	Сила как физическое качество	1		1		Поле для свободного ввода1
9	ОРУ. Изучение стойки и передвижения самбиста.	1		1		
10	Быстрота как физическое качество	1		1		Поле для свободного ввода1
11	Выносливость как физическое качество	1		1		Поле для свободного ввода1
12	ОРУ. Изучение стойки и передвижения самбиста.	1		1		
13	Гибкость как физическое качество	1		1		Поле для свободного ввода1
14	Развитие координации движений	1		1		Поле для свободного ввода1
15	ОРУ. Изучение стойки и передвижения самбиста.	1		1		
16	Развитие координации движений	1		1		Поле для свободного ввода1
17	Дневник наблюдений по физической культуре	1	1			Поле для свободного ввода1

18	ОРУ. Закрепление изучения стойки и передвижения самбиста.	1		1		
19	Закаливание организма	1		1		Поле для свободного ввода1
20	Утренняя зарядка	1		1		Поле для свободного ввода1
21	ОРУ. Упражнения для тактики: подвижная игра «Бой петухов».	1		1		
22	Составление комплекса утренней зарядки	1		1		Поле для свободного ввода1
23	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		1		Поле для свободного ввода1
24	ОФП с элементами Самбо.	1		1		
25	Строевые упражнения и команды	1		1		Поле для свободного ввода1
26	Гимнастическая разминка	1		1		Поле для свободного ввода1
27	ОФП с элементами Самбо. Приемы самоостраховки.	1		1		
28	Прыжковые упражнения	1		1		Поле для свободного ввода1

29	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	1			Поле для свободного ввода1
30	Передвижение в парах в стойке самбиста.	1		1		
31	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1		Поле для свободного ввода1
32	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1		Поле для свободного ввода1
33	Приемы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком.	1		1		
34	Танцевальные гимнастические движения	1		1		Поле для свободного ввода1
35	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		1		Поле для свободного ввода1
36	Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног.	1		1		
37	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1		Поле для свободного ввода1

38	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1		Поле для свободного ввода1
39	Упражнения для тактики: подвижные игры с элементами самбо.	1		1		
40	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1		Поле для свободного ввода1
41	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1		Поле для свободного ввода1
42	ОФП с элементами Самбо.	1		1		
43	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		1		Поле для свободного ввода1
44	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1		Поле для свободного ввода1
45	Передвижение в парах в стойке самбиста.	1		1		
46	Сложно координированные беговые упражнения	1	1			Поле для свободного ввода1
47	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		1		Поле для свободного ввода1
48	ОФП с элементами Самбо.	1		1		

49	Игры с приемами баскетбола	1		1		Поле для свободного ввода1
50	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1		Поле для свободного ввода1
51	Изучение приемов в положении лежа для самбо.	1		1		
52	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1		Поле для свободного ввода1
53	Прием «волна» в баскетболе	1		1		Поле для свободного ввода1
54	Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом.	1		1		
55	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	1			Поле для свободного ввода1
56	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1		Поле для свободного ввода1
57	ОФП с элементами самбо.	1		1		
58	Футбольный бильярд	1		1		Поле для свободного ввода1

59	Бросок ногой	1		1		Поле для свободного ввода1
60	ОФП с элементами самбо.	1		1		
61	Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени	1		1		Поле для свободного ввода1
62	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1		Поле для свободного ввода1
63	Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	1		1		
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода1
66	Перевоорачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку.	1		1		
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		1		Поле для свободного ввода1
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		1		Поле для свободного ввода1

69	Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).	1		1		
70	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода1
71	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода1
72	Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	1		1		
73	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода1
74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода1
75	Активные и пассивные защиты от переворачиваний.	1		1		
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на	1		1		Поле для свободного ввода1

	высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
78	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1		1		
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода1
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода1
81	Упражнения для подготовки к броскам. ОРУ.	1		1		
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения	1		1		Поле для свободного ввода1

	стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
84	Выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях.	1		1		
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода1
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода1
87	Выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях, рывком и скручиванием.	1		1		
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода1
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода1
90	Выведение из равновесия: партнера рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком.	1		1		

91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода1
93	Выведение из равновесия: партнера, стоящего на одном колене.	1		1		
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода1
96	ОФП с элементами самбо. Выведение из равновесия: рывком, скручиванием, толчком.	1		1		
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода1
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода1

99	Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.	1		1		
100	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	1			Поле для свободного ввода1
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		1		Поле для свободного ввода1
102	Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных элементов самбо.	1		1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	5	96		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 360759633439360235315265728116943077456903154137

Владелец Голеницкая Наталья Александровна

Действителен с 17.03.2023 по 16.03.2024