

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики

Краснодарского края

Муниципальное образование Абинский район

СОШ №5

РАССМОТРЕНО

Методическим
объединением учителей
творческой группы

Левченко О.К.
Протокол № 1 от «30» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Тарасова М.В.
Протокол № 1 от «30» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ
№5

Зыкова О.А.
Приказ №1 от «30» 08
2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3071497)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

пос. Ахтырский 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к освоению программного 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 учетом современного российского общества в физически фундаментальном и деятельностном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные здоровые формы образа жизни, использовать ценности физической культуры для развития, самоопределения и самореализации.

В программе по постепенному отражению объективно измененные реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогические разработки по обновленному содержанию образовательного культурного процесса, внедрение в него современных подходов, новых методов и технологий.

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

Целью физического образования на уровне начального общего образования является воспитание у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой культуры, самостоятельно включающей в себя формы физических упражнений. Достижение данной цели, ориентация учебных предметов на устойчивость и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и самостоятельной деятельности, развитие физических методик и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в том, чтобы у обучающихся было необходимое и достаточно крепкое здоровье, уровень развития физических методов и физического обучения разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение

обучающихся в здоровый образ жизни за счет владения физическими принципами и навыками по самостоятельным занятиям подвижными играми, коррекционной, горизонтальной и зрительной гимнастикой, проведением физкультминуток и утренней зарядки, закаливающими процедурами, организацией физического обучения и физической подготовки.

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

Методологическая структура структуры и содержание программы по физической культуре для начального общего образования представляют собой базовые положения личностно-деятельного кабинета, ориентирующие педагогический процесс на развитие личности обучающихся. Достижение развития философии становится возможным благодаря освоению обучающимися средствами двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и в любой деятельности, она включает в себя операциональные и процессуальные мотивационные компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях изучения предмета.

В целях усиления направленности учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в типовой программе по физической культуре в разделе «Физическое совершенствование» приводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная графическая культура». Данный модуль позволит поддержать интерес обучающихся к занятиям спортом и активному участию в конкурентных соревнованиях, в конкурентной деятельности в стране и в системе активного образования.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная визуализация педагогической культуры» программ наблюдения по видам спорта, которые могут формироваться исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, существующей материально-технической базы, квалификационного состава.

Образовательные организации могут определять содержание модуля «Прикладно-ориентированная фигура культуры» и включать в него популярные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основанные на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Таким образом, в модуле «Прикладно-ориентированная зрительная культура» будет реализован модуль «Самбо» в виде продолжения текущей модуляции, изучаемой за счет части учебного плана, формируемой коллективной образовательной связи из перечня, образовательной организации, включения, в частности, технологической модуля по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе и методах, рекомендуемых обучающимися (объемы в 1 классе – 33, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа).

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные ее 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 обучения на основе современных научно обоснованных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее 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 для улучшения здоровья, развития и физической подготовки. Соблюдайте физические упражнения с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная внешность культуры

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для вашего развития. Физические упражнения для физкультурминутки и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная визуальная культура

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

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических движениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевое упражнение: построение и перестроение в одну и две шеренги, стояние на месте, повороты вправо 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 упора лёжа, прыжки в группировке, толчком на двух ногах, прыжки в упоре на руках, толчком на двух ногах.

Лыжная подготовка

Переноска ходит на занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступенчатым шагом (без палок). Передвижение на лыжах со скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в высоту и высоту с места толчком двух ног, в высоту с прямым разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная графическая культура

Развитие основных средств обеспечения устойчивости 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 по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная внешность культуры

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

Спортивно-оздоровительная визуальная культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падение на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Бросок мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, при движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямым разбега. Ходьба

по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорение из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с понижением умеренного замедления.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приемами других игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная графическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных средств средств мобильных и устойчивых игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших стены России. История моды современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, применяемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, обучающие, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение рук под грудь). Дозировка нагрузки при изучении физических предметов на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графики по физическому развитию в учебном году.

Физическое совершенствование

Оздоровительная внешность культуры

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения боковой и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная Вид культуры.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые приемы в движении противоходом, перестроении из колонны по одной в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения при лазании по кабелю в три приемника. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами движения: вперед, назад, с высоким подъемом колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: широкий

ходьбой с поворотом в разные стороны и движением рук, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью происходят на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в конце с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением замедления, с ускорением и торможением, максимальная скорость на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переходом стоя на месте и в движении. Торможение плагинном.

Плавающая подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брестгалтеры. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воду. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры по точным движениям с приемами других игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная визуализация культуры.

Развитие основных методов лечения базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Исследование методов физической подготовки к работе организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по направлению и самочувствию. Определение возраста физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная внешность культуры

Оцените состояние осанки, выполняйте упражнения для профилактики ее нарушений (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы в больших группах. Закаливающие процедуры: купание в водоемах, солнечных и открытых процедурах.

Спортивно-оздоровительная визуальная культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические вычисления из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастическое козла разбегается методом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъёмный переворот. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травм во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание воздушного шара вдалеке, стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавающем кроле на груди, осторожные движения в плавающем кроле на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, прием и передача мяча сверху, выполнение научно-технических действий в условиях промышленной деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановка катящегося мяча внутренними сторонами стопы, выполнение технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная графическая культура

Упражнения физической подготовки для поддержания основных физических образцов. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Содержание модуля «Самбо».

Знания о самбо.

История зарождения самбо в СССР.

Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо.

Самбисты – Герои Великой Отечественной войны 1941 –1945 годов.

Разнообразие самбо и их основные характеристики: спортивное самбо (женское, мужское), боевое самбо, пляжное самбо, прикладное самбо, демо-самбо.

Общие сведения о самбо и его исторических особенностях (борцовский ковер по самбо, экипировка спортсмена, экипировка судьи).

Основные сведения о правилах самбо.

Достижения отечественных самбистов на мировом уровне.

Словарь терминов и определений по самбо.

Игры и поединки по заданию на занятиях самбо.

Занятия самбо как средства принятия мер по здоровью, закаливанию организма человека и развитию физических методов.

Режим дня при занятиях самбо. Дневник самонаблюдения самбиста.

Правила личной гигиены во время занятий самбо. Правильное питание самбиста.

Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, зонах общего доступа), на открытых площадках. Форма одежды для занятий самбо.

Способы самостоятельной деятельности.

Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо.
Возможности самоконтроля с помощью фискальных программ.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо. Режим дня юного самбиста.

Выбор и подготовка места для занятий самбо.

Правила использования спортивного инвентаря для занятий самбо.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо.

Организация и проведение подвижных игр с элементами самбо во время занятий и активного отдыха.

Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

Физическое совершенствование.

Общеразвивающие, специальные и имитационные рисунки на занятиях самбо.

Упражнения по развитию физических качеств, характерных для самбо.

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.

Специально-подготовительные рисунки самбо.

Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов.

Приёмы самостраховки: на спине перекатом, на боку перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо. Способы страхования падений преподавателем, партнером.

Упражнения для приема в положении лежа: удержание, переворачивание.

Упражнения для бросков: выведение из равновесия, броски захвата ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы, через голову, подхваты, броски через бедро, через спину.

Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.

Технические действия самбо в положении стоя. Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на коленях, скручиванием, партнёра в упоре присев толчком и рывком, партнёра, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.

Технические действия самбо в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, со стороны ног. Варианты защиты от задержаний. Переворачивания партнёра, стоя в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием рук захватом и ногами (снаружи, изнутри), захватом шеи и рук с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами задержания.

Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в игровых-заданиях и живых играх.

Подвижные игры, в том числе с элементами единоборств (в парах, групповые, командные, с предметами и без них), эстафеты с учетом специализации самбо.

Учебные, тренировочные и контрольные задания, игры с элементами единоборств, игры-задания, технические схватки для выполнения изученных упражнений, частично в соревновательной деятельности.

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 определяются в рамках образовательной и воспитательной деятельности в соответствии с переменами, предусмотренными социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в соответствии с правилами и нормами поведения и соблюдающими процессами самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личность.

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

- становление ценностного отношения к истории и развитие физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой сферой и укреплением здоровья человека;
- обеспечивает морально-этические нормы поведения и правила межличностного общения во время подвижных игр и строгое соблюдение требований, выполнение оператором инструкций;
- вежливое отношение к соперникам во время соревновательной деятельности, оказание первой помощи при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к проведению национальных национальных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- повышенный интерес к изучению естественного физического развития и физической подготовки, занятий физической культурой и спортом по их показателям.
- При изучении модуля «Самбо» на уровне начального общего образования у обучающихся формируются следующие личностные результаты:
 - чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России через оригинальность самбо, подвиги самбистов в период

военных действий и достижений отечественной сборной команды страны на мировом пространстве человечества;

- вежливое отношение к сверстникам, культурное общение и взаимодействие, морального поведения, соблюдение стандартов качества личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий самбо;
- ценности здорового и безопасного образа жизни, обучение правилам безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и мероприятиях при занятиях самбо.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающихся формируются познавательные универсальные технологические, коммуникативные универсальные технологические действия, регулятивные универсальные технологические действия, современные виды деятельности.

К завершению обучения в **1 классе** у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

Познавательные универсальные технологические действия :

- наличие общих и отличительных признаков при перемещении людей и животных;
- поддерживать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими навыками современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки логической и неправильной осанки, приводя к возможности обоснования ее возможностей.

Коммуникативные универсальные технологические действия :

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценить влияние гигиенических процедур на здоровье;
- управлять факторами во время занятий физической культурой и проведением подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно обращать внимание на замечания других обучающихся и учителей;

- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные технологические действия :

- Выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по мере нарушений и коррекции осанки;
- Выполнять технические задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических навыков;
- обеспечить важное отношение участников к игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

Познавательные универсальные технологические действия :

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и стабильностью здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений для развития различных физических примеров, приводить примеры и выполнять их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, основывать комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушений осанки;
- вести наблюдение за изменениями показателей физического развития и физических методов, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные технологические действия :

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить ее положительное воздействие на организм обучающихся (в пределах изучаемого);
- исполнять роль капитана и судьи в живых собраниях, аргументированно высказывать мнения о своих действиях и принимать решения;
- делать небольшие сообщения в период возникновения подвижных игр и в более позднее время, планировать режим дня, способы измерения показателей физического развития и подготовки физической силы.

Регулятивные универсальные технологические действия :

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

- выполнять научные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических методов в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных занятий, соблюдать культуру общения и уважительное обращение к другим обучающимся;
- Контролируйте соблюдение правил двигательных действий в подвижных играх, контролируйте эмоциональную сдержанность при устранении ошибок.

К завершению обучения в **3 классе** у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

Познавательные универсальные технологические действия :

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры обучения древних людей в современных международных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять методы ее регулирования на занятиях физической культурой;
- учитывать влияние внешней и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомлений при выполнении физических и умственных услуг;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушений осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических показателей в течение учебного года, определяя их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные технологические действия :

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

Регулятивные универсальные технологические 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 по правилам живых игр;
- Определите сложность возникающих игровых задач, предложите их совместное коллективное решение.

К завершению обучения в **4 классе** у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

Познавательные универсальные технологические действия :

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических образцов по возрастным стандартам, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединить физические упражнения по их целевому назначению: для профилактики нарушений осанки, развития силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные технологические действия :

- взаимодействовать с учителем и обучающимся можно, воспроизводить, приводить ранее изученный материал и работать над вопросами в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимся, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, изучению физических упражнений;
- оказать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные технологические действия :

- выполнять указания учителя, контролировать активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельное проведение занятий на основе изученного материала и с учетом естественных интересов; оценить успехи своих исследований на занятиях по физической культуре, мерам по разработке физических образцов, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

- При изучении модуля «Самбо» на уровне начального общего образования у обучающихся формируются следующие метапредметные результаты:
- умение самостоятельно определять цели и задачи обучения своему средству самбо, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;
- уметь планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных методов решения задач самбо в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с приведенными методами в самбо, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий;
- умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить ограничения ошибок при выполнении технических и тактических действий самбо;
- Уметь организовывать совместную деятельность с учителями и сверстниками, индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и развивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К окончанию обучения в **1 классе** учащиеся достигают следующих результатов по предметам программы по физической культуре:

- приводить основные повседневные дела и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- Выполняйте упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушений осанки и соблюдать осторожность по отношению к их нарушениям;
- изменить построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бегать с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

- переход перемещения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двух ног;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К завершению обучения во **2 классе** учащиеся достигают следующих результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приведем основные теоретические положения и выскажем свое мнение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, проводить измерения с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдение за их изменениями;
- Выполнять броски детского (теннисного) мяча в мишень из разных положений и других методов, переходя к манере подбрасывания гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасыванию его руками на руку, перекачиванию;
- дополнительный танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямым разбегом;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, опускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры для развития основных физических качеств, используя технические приемы из традиционных игр;
- – Выполните упражнения по развитию физического материала.

3 КЛАСС

К завершению обучения в **3 классе** учащиеся достигают следующих результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- Привести примеры общеразвивающей, организационной и соревновательной направленности, раскрыть их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

- измерение пульса и определение физической нагрузки по ее значениям с помощью стандартной таблицы;
- выполнять упражнения с боковой и зрительной гимнастикой, объяснять их связь с предварительным показом утомлений;
- осуществлять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- Выполняйте ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подъемом колен и изменением положения рук, поворотами в правую и поворотную сторону, двигайтесь приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и поворотную сторону, лазать разноимённым способом;
- выездные прыжки через скакалку на две ноги и попеременно на правую и левую ногу;
- обучение движению ритмической гимнастики, движения танцев галопом и полькой;
- Выполнять бег с преодолением небольшого расстояния с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения и положения;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, опускаться с полого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия следующих игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча горизонтально и нижней передачи в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- Выполните упражнение по развитию физических форм, приняв приросты к их показателям.

4 КЛАСС

К завершению обучения в **4 классе** учащиеся достигают следующих результатов по предметам программы по физической культуре:

- объяснить назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и наружной систем;

- приводить регулировать физическую нагрузку по пульсу при разработке физических признаков: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить последствия оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их проведения на занятиях гимнастикой и легкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- протокол оказания первой помощи в случае необходимости;
- вывести акробатические вычисления из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- выведение опорного прыжок через гимнастическое козла с разбега метода напрыгивания;
- начало движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнить прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- Выполняйте метание небольшого (теннисного) мяча на расстоянии;
- отсюда проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять сложные технические действия в играх в баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- Выполните упражнение по развитию физических форм, приняв простоты к их показателям.
- При изучении модуля «Самбо» на уровне начального общего образования у обучающихся формируются следующие предметные результаты:
 - понимание значения самого как средства повышения возможностей основных систем организма и улучшения здоровья человека, а также обеспечения собственной безопасности и безопасности близких;
 - умение преодолеть чувство страха перед выполнением сложных координационных упражнений из положений «стоя» ;
 - умение характеризовать позиции, технические и тактические действия, связанные с самбо;
 - знание основных правил вида спорта самбо, правил участия в соревнованиях по самбо в учебной, спортивной и соревновательной деятельности, этических норм участников соревнований;
 - знание и умение правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в разных вариантах, из разных исходных положений, в любую сторону;

- выполнять технические действия самбо по образцу учителя (лучшего обучающегося), анализировать собственные действия, корректировать действия с учётом допущенных ошибок;
- уметь подбирать, составлять и осваивать самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо;
- обеспечение соблюдения правил поведения и требований безопасности при занятиях самбо в спортивном зале, на открытых платформах в различное время организации организации;
- научиться самоконтролю за физическими настройками в процессе занятий самбо, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;
- умение применять общеразвивающие и имитационные рисунки и элементарные технические действия по самбо для повышения уровня общей физической подготовки, основные разработки физического метода и предварительной подготовки к освоению базовых технических действий самбо;
- умение освоить элементарные навыки и элементы техники борьбы с лёжа, элементы техники, способы защиты и ухода от удержания, активные и пассивные способы защиты;
- участие в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, конкурсов по самбо;
- знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовке в самбо, участие в соревнованиях по самбо.

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			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Осанка человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лыжная подготовка	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Легкая атлетика	18			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			https://resh.edu.ru/subject/9/

2.5	Самбо	10			https://ssambo.ru/
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3			https://user.gto.ru/
3.2	Самбо	23			https://ssambo.ru/
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лыжная подготовка	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Легкая атлетика	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные игры	19			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Самбо	10			https://ssambo.ru/

Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			https://user.gto.ru/
3.2	Самбо	24			https://ssambo.ru/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Физическая нагрузка	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	10			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Лыжная подготовка	2			https://resh.edu.ru/subject/9/

2.4	Плавательная подготовка	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6	Самбо	20			https://ssambo.ru/
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14			https://user.gto.ru/
3.2	Самбо	14			https://ssambo.ru/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	9			https://resh.edu.ru/subject/9/

2.3	Лыжная подготовка	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Плавательная подготовка	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6	Самбо	22			https://ssambo.ru/
Итого по разделу		65			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16			https://user.gto.ru/
3.2	Самбо	12			https://ssambo.ru/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

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				https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Современные физические упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Самбо. Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов	1				https://ssambo.ru/
4	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Самбо. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.	1				https://ssambo.ru/
7	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

9	Самбо. Упражнения для удержаний. Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком	1				https://ssambo.ru/
10	Правила поведения на уроках физической культуры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Самбо. Упражнения для выведения из равновесия.	1				https://ssambo.ru/
13	Исходные положения в физических упражнениях	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Учимся гимнастическим упражнениям	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Самбо. Упражнения для подножек.	1				https://ssambo.ru/
16	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Акробатические упражнения, основные техники	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Самбо	1				https://ssambo.ru/
19	Акробатические упражнения, основные техники	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Самбо	1				https://ssambo.ru/

22	Способы построения и повороты стоя на месте	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Самбо. Упражнения для подсечки.	1				https://ssambo.ru/
25	Гимнастические упражнения с мячом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Самбо. Подвижные игры «Тяни в круг», «Бой петухов»,	1				https://ssambo.ru/
28	Гимнастические упражнения в прыжках	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Самбо. Подвижные игры «Тяни за булав», «Борющаяся цепь»	1				https://ssambo.ru/
31	Подъем ног из положения лежа на животе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Сгибание рук в положении упор лежа	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Самбо как национальный элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека	1				https://ssambo.ru/
34	Разучивание прыжков в группировке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

35	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Самбо. Приёмы самостраховки	1				https://ssambo.ru/
37	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Самбо	1				https://ssambo.ru/
40	Чем отличается ходьба от бега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Самбо. Упражнения для удержаний	1				https://ssambo.ru/
43	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Самбо. Упражнения для выведения из равновесия.	1				https://ssambo.ru/
46	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Самбо. Упражнения для подножек.	1				https://ssambo.ru/

49	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Самбо. Упражнения для подсечки.	1				https://ssambo.ru/
52	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Самбо. Упражнения для подсечки.	1				https://ssambo.ru/
55	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Зарождение и развитие борьбы Самбо. Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

59	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Самбо. Упражнения для подсечки. «Очистка ковра».	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Самбо. Упражнения для бросков Движения, имитирующие собирание грибов. Подбор мелких предметов, разбросанных по коврику.	1				https://ssambo.ru/
64	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Самбо. Упражнения для бросков Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.	1				https://ssambo.ru/
67	Считалки для подвижных игр	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
69	Самбо. Упражнения для бросков Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через	1				https://ssambo.ru/

	партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью).					
70	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
71	Обучение способам организации игровых площадок	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
72	Самбо. Упражнения для бросков Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью).	1				https://ssambo.ru/
73	Обучение способам организации игровых площадок	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
74	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
75	Самбо. Приёмы в положении лёжа Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний	1				https://ssambo.ru/
76	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
77	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
78	Самбо. Приёмы в положении лёжа Учебные схватки на выполнение изученных удержаний	1				https://ssambo.ru/

79	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
80	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
81	Самбо. Приемы в положении лежа Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1				https://ssambo.ru/
82	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
83	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
84	Самбо. Выведение из равновесия Выведение партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	1				https://ssambo.ru/
85	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
86	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
87	Самбо. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов	1				https://ssambo.ru/

	вида спорта Самбо. Врачебный контроль и самоконтроль.					
88	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
89	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
90	Самбо. Выведение из равновесия Выведение партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	1				https://ssambo.ru/
91	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
92	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
93	Самбо. Тактическая подготовка (сковывание, маневрирование, маскировка) Подвижные игры: «Поймай лягушку», «Фехтование»	1				https://ssambo.ru/
94	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
95	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

96	Тактическая подготовка (сковывание, маневрирование, маскировка) Подвижные игры: ««Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной» Самбо	1				https://ssambo.ru/
97	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
99	Тактическая подготовка (сковывание, маневрирование, маскировка) Подвижные игры: «Подвижный ринг», «Перетягивание Самбо	1				https://ssambo.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Зарождение Олимпийских игр	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Самбо. Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов	1				https://ssambo.ru/
4	Современные Олимпийские игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Физическое развитие	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Самбо. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.	1				https://ssambo.ru/
7	Физические качества	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Сила как физическое качество	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Самбо. Упражнения для удержаний. Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком	1				https://ssambo.ru/
10	Быстрота как физическое качество	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

11	Выносливость как физическое качество	1				https://ssambo.ru/
12	Самбо. Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Гибкость как физическое качество	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Развитие координации движений	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Самбо. Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед	1				https://ssambo.ru/
16	Развитие координации движений	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Дневник наблюдений по физической культуре	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

18	Самбо. Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу.	1				https://ssambo.ru/
19	Закаливание организма	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Утренняя зарядка	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Самбо. Подвижные игры «Тяни в круг», «Бой петухов».	1				https://ssambo.ru/
22	Составление комплекса утренней зарядки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Самбо. Подвижные игры «Тяни за булав», «Борющаяся цепь»	1				https://ssambo.ru/
25	Строевые упражнения и команды	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Строевые упражнения и команды	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Самбо как национальный элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека	1				https://ssambo.ru/
28	Прыжковые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Прыжковые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Самбо. Приёмы самостраховки: Конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью),	1				https://ssambo.ru/

	самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью)					
31	Гимнастическая разминка	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Ходьба на гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Самбо. Упражнения для удержаний Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.	1				https://ssambo.ru/
34	Ходьба на гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Самбо. Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище).	1				https://ssambo.ru/
37	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Упражнения с гимнастическим мячом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

39	Самбо. Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед.	1				https://ssambo.ru/
40	Упражнения с гимнастическим мячом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Танцевальные гимнастические движения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Самбо. Упражнения для подсечки. Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене).	1				https://ssambo.ru/
43	Танцевальные гимнастические движения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Самбо. Упражнения для подсечки. Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом.	1				https://ssambo.ru/

46	Техника передвижения на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Зарождение и развитие борьбы Самбо. Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии.	1				https://ssambo.ru/
49	Броски мяча в неподвижную мишень	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Броски мяча в неподвижную мишень	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Самбо. Упражнения для подсечки. «Очистка ковра». Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по иным предметам	1				https://ssambo.ru/
52	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Самбо. Упражнения для бросков Движения, имитирующие собирание грибов. Подбор мелких предметов, разбросанных по коврику.	1				https://ssambo.ru/

55	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Самбо. Упражнения для бросков Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.	1				https://ssambo.ru/
58	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Самбо. Упражнения для бросков Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью).	1				https://ssambo.ru/
61	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Бег с поворотами и изменением направлений	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Самбо. Упражнения для бросков Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через	1				https://ssambo.ru/

	партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью).					
64	Бег с поворотами и изменением направлений	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Сложно координированные беговые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Самбо. Приёмы в положении лёжа Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний	1				https://ssambo.ru/
67	Сложно координированные беговые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
69	Самбо. Приёмы в положении лёжа Учебные схватки на выполнение изученных удержаний	1				https://ssambo.ru/
70	Игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
71	Игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
72	Самбо. Приемы в положении лежа Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1				https://ssambo.ru/

73	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
74	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
75	Самбо. Выведение из равновесия Выведение партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	1				https://ssambo.ru/
76	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
77	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
78	Самбо. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Врачебный контроль и самоконтроль.	1				https://ssambo.ru/
79	Прием «волна» в баскетболе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
80	Прием «волна» в баскетболе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
81	Самбо. Выведение из равновесия Выведение партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	1				https://ssambo.ru/

82	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
83	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
84	Самбо. Тактическая подготовка (сковывание, маневрирование, маскировка) Подвижные игры: ««Поймай лягушку», «Фехтование»	1				https://ssambo.ru/
85	Гонка мячей и слалом с мячом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
86	Гонка мячей и слалом с мячом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
87	Самбо. Тактическая подготовка (сковывание, маневрирование, маскировка) Подвижные игры: ««Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной»	1				https://ssambo.ru/
88	Футбольный бильярд	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
89	Футбольный бильярд	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
90	Самбо. Тактическая подготовка (сковывание, маневрирование, маскировка) Подвижные игры: «Подвижный ринг», «Перетягивание каната»	1				https://ssambo.ru/
91	Бросок ногой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
92	Бросок ногой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
93	Самбо. Тактическая подготовка (сковывание, маневрирование, маскировка) Подвижные	1				https://ssambo.ru/

	игры: «Подвижный ринг», «Перетягивание каната»,					
94	Подвижные игры на развитие равновесия	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
95	Подвижные игры на развитие равновесия	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
96	Самбо. Приёмы в положении лёжа Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1				https://ssambo.ru/
97	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				https://user.gto.ru/
98	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСГ ГТО	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
99	Самбо. Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище).	1				https://ssambo.ru/
100	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				https://user.gto.ru/

101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				https://user.gto.ru/
102	Самбо. Упражнения для выведения из равновесия.	1				https://ssambo.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
2	История появления современного спорта	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Самбо	1				https://ssambo.ru/
4	Виды физических упражнений	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Самбо	1				https://ssambo.ru/
7	Дозировка физических нагрузок	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Самбо	1				https://ssambo.ru/
10	Закаливание организма под душем	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Самбо	1				https://ssambo.ru/
13	Строевые команды и упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

14	Строевые команды и упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Самбо	1				https://ssambo.ru/
16	Лазанье по канату	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Лазанье по канату	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Самбо	1				https://ssambo.ru/
19	Передвижения по гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Передвижения по гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Самбо	1				https://ssambo.ru/
22	Передвижения по гимнастической стенке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Передвижения по гимнастической стенке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Самбо	1				https://ssambo.ru/
25	Прыжки через скакалку	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Прыжки через скакалку	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Самбо	1				https://ssambo.ru/
28	Ритмическая гимнастика	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Ритмическая гимнастика	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Самбо	1				https://ssambo.ru/
31	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Самбо	1				https://ssambo.ru/

34	Танцевальные упражнения из танца полька	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Танцевальные упражнения из танца полька	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Самбо	1				https://ssambo.ru/
37	Прыжок в длину с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Прыжок в длину с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Самбо	1				https://ssambo.ru/
40	Броски набивного мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Броски набивного мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Самбо	1				https://ssambo.ru/
43	Челночный бег	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Челночный бег	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Самбо	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Самбо	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Самбо	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Передвижение на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Передвижение на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Самбо	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

55	Правила поведения в бассейне	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Разучивание специальных плавательных упражнений	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Самбо	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Самбо	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Спортивная игра баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Спортивная игра баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Самбо	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Самбо	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
69	Самбо	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
70	Спортивная игра волейбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

71	Спортивная игра волейбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
72	Самбо	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
73	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
74	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
75	Самбо	1				https://ssambo.ru/
76	Спортивная игра футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
77	Спортивная игра футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
78	Самбо	1				https://ssambo.ru/
79	Подвижные игры с приемами футбола	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
80	Подвижные игры с приемами футбола	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
81	Самбо	1				https://ssambo.ru/
82	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1				https://user.gto.ru/
83	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				https://user.gto.ru/
84	Самбо	1				https://ssambo.ru/
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://user.gto.ru/

86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://user.gto.ru/
87	Самбо	1				https://ssambo.ru/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				https://user.gto.ru/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				https://user.gto.ru/
90	Самбо	1				https://ssambo.ru/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://user.gto.ru/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://user.gto.ru/
93	Самбо	1				https://ssambo.ru/

94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://user.gto.ru/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://user.gto.ru/
96	Самбо	1				https://ssambo.ru/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://user.gto.ru/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://user.gto.ru/
99	Самбо	1				https://ssambo.ru/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://user.gto.ru/

101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
102	Самбо	1				https://ssambo.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Самбо	1				https://ssambo.ru/
4	Самостоятельная физическая подготовка	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Самбо	1				https://ssambo.ru/
7	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Самбо	1				https://ssambo.ru/
10	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

11	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Самбо	1				https://ssambo.ru/
13	Закаливание организма	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Самбо	1				https://ssambo.ru/
16	Акробатическая комбинация	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Акробатическая комбинация	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Самбо	1				https://ssambo.ru/
19	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Самбо	1				https://ssambo.ru/
22	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Самбо	1				https://ssambo.ru/
25	Обучение опорному прыжку	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Обучение опорному прыжку	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Самбо	1				https://ssambo.ru/

28	Упражнения на гимнастической перекладине	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Упражнения на гимнастической перекладине	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Самбо	1				https://ssambo.ru/
31	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Самбо	1				https://ssambo.ru/
34	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Самбо	1				https://ssambo.ru/
37	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Самбо	1				https://ssambo.ru/
40	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Самбо	1				https://ssambo.ru/
43	Беговые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Беговые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

45	Самбо	1				https://ssambo.ru/
46	Метание малого мяча на дальность	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Метание малого мяча на дальность	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Самбо	1				https://ssambo.ru/
49	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Передвижение на лыжах: подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Самбо	1				https://ssambo.ru/
52	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Самбо	1				https://ssambo.ru/
55	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Самбо	1				https://ssambo.ru/
58	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Самбо	1				https://ssambo.ru/

61	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Самбо	1				https://ssambo.ru/
64	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Самбо	1				https://ssambo.ru/
67	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
69	Самбо	1				https://ssambo.ru/
70	Упражнения из игры волейбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
71	Упражнения из игры волейбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
72	Самбо	1				https://ssambo.ru/
73	Упражнения из игры баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
74	Упражнения из игры баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
75	Самбо	1				https://ssambo.ru/
76	Упражнения из игры футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
77	Упражнения из игры футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
78	Самбо	1				https://ssambo.ru/

79	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
80	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
81	Самбо	1				https://ssambo.ru/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://user.gto.ru/
84	Самбо	1				https://ssambo.ru/
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://user.gto.ru/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://user.gto.ru/
87	Самбо	1				https://ssambo.ru/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				https://user.gto.ru/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива	1				https://user.gto.ru/

	комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
90	Самбо	1				https://ssambo.ru/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://user.gto.ru/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://user.gto.ru/
93	Самбо	1				https://ssambo.ru/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://user.gto.ru/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://user.gto.ru/
96	Самбо	1				https://ssambo.ru/

97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://user.gto.ru/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://user.gto.ru/
99	Самбо	1				https://ssambo.ru/
100	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				https://user.gto.ru/
101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				https://user.gto.ru/
102	Самбо	1				https://ssambo.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1—
4 классы :

учеб. пособие для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 6-е
изд. — М.: Просвещение, 2021.

Физическая культура. Методические рекомендации.

М.Я.Виленский, В.Т.Чичикин, Т.Ю.Торочкова/ под ред.М.Я.Виленского. —
М.:Просвещение, 2014.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://school-collection.edu.ru/>

<https://www.youtube.com> › watch

<http://www.edu.ru>

<http://window.edu.ru>

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201172

Владелец Зыкова Ольга Александровна

Действителен с 12.09.2023 по 11.09.2024