

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики

Краснодарского края

Муниципальное образование Павловский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №5

имени Николая Степановича Иванова станицы Веселой

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
учителей начальных
классов

_____ Е.Б. Петухова

Протокол заседания ШМО
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УМР

_____ Н.А.Юдина

«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ
№5 имени Н.С. Иванова
ст.Веселой

_____ С.И. Остапенко

Решение педагогического
совета №1 от «30» августа
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3029286)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

ст. Веселая 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 физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Самбо» реализован в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа).

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

Знания о самбо. История зарождения самбо в СССР. Основные сведения о правилах самбо. Приемы самообороны. Подвижные игры с элементами самбо. Технические действия самбо в положении лежа. Упражнения для тактики.

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

Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо. Основные сведения о знаниях самбо. Подбор и составление комплексов общеразвивающих упражнений при занятиях самбо. Приемы самообороны. Упражнения для тактики. Подвижные игры с элементами самбо.

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.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением

положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

Самбо

Знания о самбо. Разнообразие направлений самбо и их основные характеристики. Приемы самостраховки. Упражнения для приемов в положении лежа. Имитационные упражнения на занятиях самбо. Подвижные игры с элементами самбо.

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Самбо

Общие сведения о самбо и их исторические особенности. Основные сведения о правилах самбо. Правила личной гигиены при занятиях самбо. Подбор и составление комплексов специальных упражнений. Основные способы тактической подготовки. Подвижные игры с элементами самбо.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя

руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- выполнять освоенные технические элементы самбо;
- 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;
- выполнять освоенные технические элементы самбо
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять освоенные технические элементы самбо;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять освоенные технические элементы самбо;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.2	Осанка человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	7			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Легкая атлетика	7			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.3	Подвижные и спортивные игры	20			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.4	Самбо	33			

Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
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	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	9	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.2	Легкая атлетика	11	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.3	Подвижные игры	14	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.4	Самбо	34	0	0	
Итого по разделу		68			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	19	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		19			
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/9/3/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3	Физическая нагрузка	2			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	11			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2	Легкая атлетика	10			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3	Подвижные и спортивные игры	11			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.4	Самбо	34			
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
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/9/4/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
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/9/4/
1.2	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	9			https://resh.edu.ru/subject/9/4/

2.2	Легкая атлетика	8			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.3	Подвижные и спортивные игры	14			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.4	Самбо	34			
Итого по разделу		65			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
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/9/1/
2	Современные физические упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Знания о самбо	1				
4	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6	История зарождения самбо в СССР	1				
7	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
8	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
9	Основные сведения о правилах самбо	1				
10	Чем отличается ходьба от бега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
11	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
12	Приемы самостраховки	1				

13	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
14	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15	Приемы самостраховки на спину перекатом	1				
16	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
17	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
18	Приемы самостраховки на бок перекатом	1				
19	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21	Приемы самостраховки при падении вперед на руки	1				
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	Освоение правил и техники	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
24	Подвижная игра: «Выведение из равновесия»	1				
25	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
26	Исходные положения в физических упражнениях	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
27	Дневник самоконтроля самбиста	1				
28	Учимся гимнастическим упражнениям	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Тестирование уровня физической подготовленности в самбо	1				
31	Акробатические упражнения, основные техники	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
32	Акробатические упражнения, основные техники	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
33	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо	1				
34	Строевые упражнения и	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	организующие команды на уроках физической культуры					
35	Считалки для подвижных игр	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
37	Удержания	1				
36	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
38	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
40	Технические действия самбо в положении стоя	1				
39	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
41	Обучение способам организации игровых площадок	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
43	Технические действия самбо в положении лежа	1				
42	Обучение способам организации игровых площадок	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
44	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
46	Подвижная игра: «Борьба за мяч»	1				
45	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
47	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

49	Подвижная игра: «Борьба руками»	1				
48	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
50	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
52	Подвижная игра: «Петушиный бой»	1				
51	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
53	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
55	Подвижная игра: «Борьба ногами лежа»	1				
54	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
56	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
58	Подвижная игра: «Всадники»					
57	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
59	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
61	Подвижная игра: «Прижать стопу соперника»	1				
60	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
62	Разучивание подвижной игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	«Пингвины с мячом»					
64	Достижения отечественных самбистов на мировом уровне	1				
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
65	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
67	Подвижная игра: «Скручивание»	1				
66	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
70	Подвижная игра: «Трофей»	1				
69	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
71	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
73	Подвижная игра: «Выведение	1				

	из равновесия»					
72	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
76	Подвижная игра: «Выбивание опоры»	1				
75	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
79	Подвижная игра: «Вытеснение из круга»	1				
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры					
82	Подвижная игра: «Салки на ковре»	1				
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
85	Приемы самостраховки	1				
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
88	Упражнения для бросков	1				
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
91	Упражнения для тактики	1				
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
93	Подвижная игра: «Салки на ковре»	1				
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

96	Подвижная игра: «Трофей»	1				
97	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
99	Подвижная игра: «Прижать стопу соперника»	1				
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	0	0	01.09.23	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2	Зарождение Олимпийских игр	1			04.09.23	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
3	Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо	1			06.09.23	
4	Современные Олимпийские игры	1			08.09.23	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
5	Физическое развитие	1			11.09.23	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
6	Самбисты-Герои Великой Отечественной войны 1941-1945 годов	1			13.09.23	
7	Физические качества	1			15.09.23	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
8	Сила как физическое качество	1			18.09.23	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
9	Основные сведения о правилах самбо	1			20.09.23	
10	Быстрота как физическое качество	1			22.09.23	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
11	Выносливость как физическое качество	1			25.09.23	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
12	Игры и поединки по заданию	1			27.09.23	

	на занятиях самбо					
13	Гибкость как физическое качество	1			29.09.23	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
14	Развитие координации движений	1			02.10.23	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
15	Подбор и составление комплексов общеразвивающих упражнений при занятиях самбо	1			04.10.23	
16	Развитие координации движений	1			06.10.23	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
17	Дневник наблюдений по физической культуре	1			09.10.23	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
18	Тестирование уровня физической подготовленности в самбо	1			11.10.23	
19	Закаливание организма	1			13.10.23	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
20	Утренняя зарядка	1			16.10.23	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
21	Подвижная игра: «Петушиный» бой	1			18.10.23	
22	Составление комплекса утренней зарядки	1			20.10.23	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
23	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			23.10.23	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
24	Специально-подготовительные упражнения самбо	1			25.10.23	

25	Строевые упражнения и команды	1			27.10.23	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
26	Прыжковые упражнения	1			30.10.23	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
27	Приемы самостраховки на спину перекатом	1			08.11.23	
28	Гимнастическая разминка	1			10.11.23	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
29	Ходьба на гимнастической скамейке	1			13.11.23	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
30	Приемы самостраховки на бок перекатом	1			15.11.23	
31	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			17.11.23	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
32	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			20.11.23	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
33	Приемы самостраховки на бок перекатом	1			22.11.23	
34	Танцевальные гимнастические движения	1			24.11.23	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
35	Танцевальные гимнастические движения	1			27.11.23	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
36	Упражнения для приемов в положении лежа	1			29.11.23	
37	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			01.12.23	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
38	Броски мяча в неподвижную мишень	1			04.12.23	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

39	Упражнения для бросков	1			06.12.23	
40	Броски мяча в неподвижную мишень	1			08.12.23	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
41	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			11.12.23	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
42	Технические действия самбо в положении лежа	1			13.12.23	
43	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			15.12.23	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
44	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			18.12.23	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
45	Достижения отечественных самбистов на мировом уровне	1			20.12.23	
46	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			22.12.23	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
47	Бег с поворотами и изменением направлений	1			25.12.23	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
48	Подвижная игра: «Петушиный» бой	1			27.12.23	
49	Бег с поворотами и изменением направлений	1			29.12.23	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
50	Сложно координированные беговые упражнения	1			10.01.24	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
51	Подбор и составление комплексов имитационных упражнений для занятий самбо	1			12.01.24	

52	Сложно координированные беговые упражнения	1			15.01.24	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
53	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			17.01.24	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
54	Удержания для бросков	1			19.01.24	
55	Игры с приемами баскетбола	1			22.01.24	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
56	Игры с приемами баскетбола	1			24.01.24	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
57	Упражнения для тактики	1			26.01.24	
58	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			29.01.24	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
59	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			31.01.24	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
60	Удержания сбоку	1			02.02.24	
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			05.02.24	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
62	Прием «волна» в баскетболе	1			07.02.24	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
63	Удержания поперек	1			09.02.24	
64	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			12.02.24	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			14.02.24	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
66	Варианты уходов от удержаний	1			16.02.24	
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1			19.02.24	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
68	Бросок ногой	1			21.02.24	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

69	Активные и пассивные защиты от переворачиваний	1			23.02.24	
70	Бросок ногой	1			26.02.24	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
71	Подвижные игры на развитие равновесия	1			28.02.24	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
72	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	1			01.03.24	
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1			04.03.24	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
74	Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени	1			06.03.24	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
75	Подвижная игра: «Борьба за мяч»	1			11.03.24	
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			13.03.24	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			15.03.24	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
78	Подвижная игра: «Борьба руками»	1			18.03.24	
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			20.03.24	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			22.03.24	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
81	Подвижная игра: «Борьба за мяч»	1			01.04.24	
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			03.04.24	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
83	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			05.04.24	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
84	Подвижная игра: «Петушиный» бой	1			08.04.24	
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			10.04.24	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на	1			12.04.24	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	гимнастической скамье. Подвижные игры					
87	Подвижная игра: «Борьба ногами лежа»	1			15.04.24	
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			17.04.24	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			19.04.24	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
90	Подвижная игра: «Прижать стопу соперника»	1			22.04.24	
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			24.04.24	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			26.04.24	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
93	Подвижная игра: «Выведение из равновесия»	1			29.04.24	

94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			03.05.24	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			06.05.24	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
96	Подвижная игра: «Трофей»	1			08.05.24	
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			13.05.24	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			15.05.24	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
99	Подвижная игра: «Выведение из равновесия»	1			17.05.24	
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			20.05.24	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения	1			22.05.24	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	испытаний (тестов) 2 ступени ГТО					
102	Подвижная игра: «Выбивание опоры»	1			24.05.24	
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/9/3/
2	История появления современного спорта	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
3	Знания о самбо	1				
4	Виды физических упражнений	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
5	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
6	Разнообразие направлений самбо и их основные характеристики	1				
7	Дозировка физических нагрузок	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
8	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
9	Общие сведения о самбо и их исторические особенности	1				
10	Закаливание организма под душем	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
11	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/

12	Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо	1				
13	Прыжок в длину с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
1	Прыжок в длину с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
14	Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки	1				
15	Прыжок в длину с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
16	Броски набивного мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
17	Комплексы упражнений, формирующие технико-тактические действия самбиста	1				
18	Броски набивного мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
19	Челночный бег	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
20	Специально-подготовительные упражнения самбо	1				
21	Челночный бег	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
22	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
23	Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов	1				

24	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
25	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
26	Приемы самостраховки	1				
27	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
28	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
29	Упражнения для приемов в положении лежа	1				
30	Строевые команды и упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
31	Строевые команды и упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
32	Подбор и составление комплексов специальных упражнений для занятий самбо	1				
33	Передвижения по гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
34	Передвижения по гимнастической стенке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
35	Тестирование уровня физической подготовленности в самбо	1				
36	Передвижения по гимнастической стенке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/

37	Прыжки через скакалку	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
38	Физическое совершенствование	1				
39	Прыжки через скакалку	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
40	Ритмическая гимнастика	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
41	Имитационные упражнения на занятиях самбо	1				
42	Ритмическая гимнастика	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
43	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
44	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо	1				
45	Танцевальные упражнения из танца полька	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
46	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
48	Упражнения для бросков	1				
49	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
50	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
51	Упражнения для тактики	1				

52	Спортивная игра волейбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
53	Спортивная игра волейбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
54	Технико-тактические основы самбо	1				
55	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
56	Спортивная игра футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
57	Технические действия самбо в положении стоя	1				
58	Спортивная игра футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
59	Подвижные игры с приемами футбола	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
60	Технические действия самбо в положении лежа	1				
61	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 степени	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
62	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
63	Основные способы тактической подготовки	1				
64	Освоение правил и техники выполнения норматива	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты					
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
66	Приемы самостраховки	1				
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
69	Удержания для бросков	1				
70	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
71	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
72	Упражнения для тактики	1				
73	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
74	Освоение правил и техники выполнения норматива	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	комплекса ГТО. Эстафеты					
75	Удержания	1				
76	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://resh.edu.ru/subject/9/3/
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				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
78	Варианты уходов от удержаний	1				
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
81	Учебные схватки на выполнение изученных удержаний	1				

82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
84	Активные и пассивные защиты от переворачиваний	1				
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
87	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	1				
88	Освоение правил и техники выполнения норматива	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
90	Выведение из равновесия	1				
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
93	Игры-задания на выполнение изученных выведений из равновесия	1				
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/

95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
96	Игры-задания на выполнение изученных выведений из равновесия	1				
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
99	Игры-задания на выполнение изученных выведений из равновесия	1				
100	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
102	Игры-задания на выполнение изученных выведений из равновесия	1				

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0	
-------------------------------------	-----	---	---	--

4 КЛАСС

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

11	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
12	Подбор и составление комплексов специальных упражнений	1				
13	Закаливание организма	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
14	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
15	Технические действия самбо в положении лежа	1				
16	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
17	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
18	Основные способы тактической подготовки	1				
19	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
20	Беговые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
21	Приемы самостраховки	1				
22	Беговые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
23	Метание малого мяча на дальность	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
24	Упражнения для бросков	1				

25	Метание малого мяча на дальность	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
26	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
27	Физическое совершенствование	1				
28	Акробатическая комбинация	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
29	Акробатическая комбинация	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
30	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо	1				
31	Упражнения на гимнастической перекладине	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
32	Упражнения на гимнастической перекладине	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
33	Специально-подготовительные упражнения самбо	1				
34	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
35	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
36	Технико-тактические основы самбо	1				
37	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
38	Танцевальные упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	«Летка-енка»					
39	Технические действия самбо в положении стоя	1				
40	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
41	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
42	Упражнения для тактики	1				
43	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
44	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
45	Удержания	1				
46	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
47	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
48	Учебные схватки на выполнение изученных удержаний	1				
49	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
50	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
51	Перевоорачивания партнера, стоящего в упоре на руках	1				

52	Упражнения из игры волейбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
53	Упражнения из игры волейбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
54	Активные и пассивные защиты от переворачиваний	1				
55	Упражнения из игры баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
56	Упражнения из игры баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
57	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	1				
58	Упражнения из игры футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
59	Упражнения из игры футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
60	Выведение из равновесия	1				
61	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
62	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
63	Выведение из равновесия	1				
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты					
66	Игры-задания на выполнение изученных выведений из равновесия	1				
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
69	Игры-задания на выполнение изученных выведений из равновесия	1				
70	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
71	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
72	Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия	1				
73	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/

74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
75	Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия	1				
76	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://resh.edu.ru/subject/9/4/
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				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
78	Занятия самбо как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств	1				
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/

80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
81	Организация и проведение подвижных игр с элементами самбо	1				
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
84	Организация и проведение подвижных игр с элементами самбо	1				
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/

86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
87	Подвижная игра: «Борьба руками»	1				
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
90	Подвижная игра: «Борьба ногами лежа»	1				
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
93	Подвижная игра: «Трофей»	1				

94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
96	Подвижная игра: «Борьба за мяч»	1				
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
99	Подвижная игра: «Выведение из равновесия»	1				
100	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов)	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	3 ступени					
102	Специально-подготовительные упражнения самбо	1				
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 рекомендации по организации и выполнению норм ГТО

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Методическое пособие (рекомендации). ФГОС. Уроки физической культуры 1-4 класс. Матвеев А. П.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

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

