

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования, науки и молодёжной политики Краснодарского края
Управление образования администрации муниципального образования
Северский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школы № 36 станицы Новодмитриевской муниципального
образования Северский район имени полного кавалера ордена Славы, гвардии
старшего сержанта Кравченко Андрея Ивановича

РАССМОТРЕНО

методическим объединением
учителей физической
культуры, МБОУ СОШ № 36
ст. Новодмитриевской МО
Северский район
им.Кравченко А. И.

_____ Гусев В. М.
«25» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР МБОУ СОШ № 36 ст.
Новодмитриевской МО
Северский район
им.Кравченко А. И.

_____ Осташевская С.Ю.
«25» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №
36ст.Новодмитриевской МО
Северский район
им.Кравченко А.И.

_____ Нижник Г. В.
Приказ №220-О
от «28» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1329679)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

станция Новодмитриевская 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.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 337 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

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 развития самбо на малой родине, в стране и мире. Роль личности в истории самбо. Последователи и легенды самбо. Роль самбо в ведении боевых действий. Героизация подвигов. Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.

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 поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Самбо

Знания о самбо. История развития самбо на малой родине, в стране и мире. Роль личности в истории самбо. Последователи и легенды самбо. Роль самбо в ведении боевых действий. Героизация подвигов. Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для 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 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.

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.

Самбо

Знания о самбо. История развития самбо на малой родине, в стране и мире. Роль личности в истории самбо. Последователи и легенды самбо. Роль самбо в ведении боевых действий. Героизация подвигов. Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.

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. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. 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

Знания о самбо. История развития самбо на малой родине, в стране и мире. Роль личности в истории самбо. Последователи и легенды самбо. Роль самбо в ведении боевых действий. Героизация подвигов. Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для 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);
- 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;
- 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.
- знания о самбо как национальном достоянии России, зародившемся в СССР, имеющим богатое наследие и традиции, имеющим важное прикладное значение для человека;

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, перекачиванию;

- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.
- знания о самбо как национальном достоянии России, зародившемся в СССР, имеющим богатое наследие и традиции, имеющим важное прикладное значение для человека;
-

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, игровой 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 технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.
- знания о самбо как национальном достоянии России, зародившемся в СССР, имеющим богатое наследие и традиции, имеющим важное прикладное значение для человека;

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;
- 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 прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.
- знания о самбо как национальном достоянии России, зародившемся в СССР, имеющим богатое наследие и традиции, имеющим важное прикладное значение для человека;

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	Легкая атлетика	17			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Самбо	34			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.3	Гимнастика с основами акробатики	17			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.4	Подвижные и спортивные игры	13			https://resh.edu.ru/subject/9/1/

Итого по разделу		81			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		12			
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/9/2/
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	7			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		7			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительнаяфизическаякультура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11	3		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.2	Самбо	34			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.3	Легкая атлетика	10			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.4	Подвижные игры	19	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		74			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15	5		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	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	16	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2	Легкая атлетика	10	2		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.5	Подвижные и спортивные игры	20	2		https://resh.edu.ru/subject/9/3/

Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	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	16	2		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Легкая атлетика	13	2		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/

Итого по разделу		45			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			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			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
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 развития самбо на малой родине, в стране и мире.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
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.	Роль личности в истории самбо. Последователи и легенды самбо.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
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.	Роль самбо в ведении боевых действий. Героизация подвигов.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13.	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/

14.	Упражнения в передвижении с разной скоростью	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15.	Занятия самбо как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
16.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
17.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с равномерной скоростью	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
18.	Значение занятий самбо на формирование положительных качеств личности человека.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
19.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с измененной скоростью передвижения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21.	Питьевой режим. Роль витаминов и микроэлементов в функционировании иммунной системы.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
22.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23.	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24.	Способы самостоятельной деятельности.				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25.	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
26.	Приземление после спрыгивания с горки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	матов				
27.	Самоконтроль во время занятий самбо и при выполнении самостоятельных заданий. Первые внешние признаки утомления.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28.	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29.	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30.	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31.	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
32.	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
33.	Правильное сбалансированное питание самбиста	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
34.	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
35.	Правила поведения на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
36.	Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие упражнения для изучения технических элементов самбо.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
37.	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
38.	Исходные положения в физических	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	упражнениях				
39.	Индивидуальные комплексы упражнений, включающих специальные и имитационные упражнения для изучения технических элементов самбо и их совершенствования	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
40.	Учимся гимнастическим упражнениям	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
41.	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
42.	Самостоятельное освоение двигательных действий.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
43.	Акробатические упражнения, основные техники	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
44.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
45.	Характерные травмы во время занятий самбо и мероприятия по их предупреждению.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
46.	Способы построения и повороты стоя на месте	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
47.	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
48.	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов самбо.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
49.	Гимнастические упражнения с мячом	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
50.	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
51.	Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
52.	Гимнастические упражнения в прыжках	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/

53.	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
54.	Физическое совершенствование.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
55.	Подъем ног из положения лежа на животе	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
56.	Сгибание рук в положении упор лежа	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
57.	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
58.	Разучивание прыжков в группировке	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
59.	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
60.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
61.	Считалки для подвижных игр	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
62.	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
63.	Подвижные игры с элементами самбо: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
64.	Обучение способам организации игровых площадок	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
65.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
66.	Подвижные игры с элементами самбо: игры сюжетного характера.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
67.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
68.	Разучивание подвижной игры «Гуси-лебеди»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

69.	Подвижные игры с элементами самбо: командные игры.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
70.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
71.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
72.	Подвижные игры с элементами самбо: игры с элементами прикладного самбо	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
73.	Разучивание подвижной игры «Перестрелка»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
74.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
75.	Специально-подготовительные упражнения самбо.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
76.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
77.	Разучивание подвижной игры «У медведя во бору»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
78.	Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
79.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
80.	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
81.	Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
82.	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	(тестов) ВФСК ГТО				
83.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
84.	Технические действия самбо в положении стоя: выведение из равновесия толчком.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
85.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
86.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
87.	Технические действия самбо в положении стоя: скручиванием.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
88.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
89.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
90.	Технические действия самбо в положении стоя: методом задней подножки.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
91.	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	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры				
93.	Технические действия самбо в положении лежа: варианты удержаний и переворачиваний.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
94.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. 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.	Технические действия самбо в положении лежа: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
97.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
98.	Основы самозащиты. Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья, плеча, за одежду	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
99.	Тактическая подготовка. Игры-задания.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			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/
2.	Зарождение Олимпийских игр	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
3.	Знания о самбо.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.	Современные Олимпийские игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
5.	Физические качества	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
6.	История развития самбо на малой родине, в стране и мире.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
7.	Сила как физическое качество				https://resh.edu.ru/subject/9/2/
8.	Быстрота как физическое качество	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
9.	Роль личности в истории самбо. Последователи и легенды самбо.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
10.	Выносливость как физическое качество	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
11.	Гибкость как физическое качество	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
12.	Занятия самбо как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
13.	Контрольный урок №1. Развитие координации движений	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
14.	Дневник наблюдений по физической культуре	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
15.	Значение занятий самбо на	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	формирование положительных качеств личности человека				
16.	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
17.	Утренняя зарядка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
18.	Основные средства и методы обучения технике и тактике самбо.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
19.	Составление комплекса утренней зарядки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
20.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
21.	Основы прикладного самбо и его значение.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
22.	Броски мяча в неподвижную мишень	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
23.	Броски мяча в вертикальную мишень	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
24.	Средства восстановления организма после физической нагрузки.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
25.	Сложнокоординированные прыжковые упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
26.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
27.	Самоконтроль во время занятий самбо и при выполнении самостоятельных заданий.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
28.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
29.	Виды перемещений по гимнастической скамейке	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
30.	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	занятий самбо.				
31.	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
32.	Бег с поворотами и изменением направлений	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
33.	Правильное сбалансированное питание самбиста	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
34.	Сложнокоординированные беговые упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
35.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
36.	Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие упражнения для изучения технических элементов самбо.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
37.	Строевые упражнения и команды	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
38.	Контрольный урок №2. Перестроение 1 и 2 шеренге	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
39.	Индивидуальные комплексы упражнений, включающих специальные и имитационные упражнения для изучения технических элементов самбо и их совершенствования.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
40.	Прыжковые упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
41.	Гимнастическая разминка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
42.	Самостоятельное освоение	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	двигательных действий.				
43.	Контрольный урок №3. Ходьба на гимнастической скамейке	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
44.	Бег на гимнастической скамейке	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
45.	Характерные травмы во время занятий самбо и мероприятия по их предупреждению.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
46.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
47.	Контрольный урок №4. Прыжки на скакалке	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
48.	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов самбо.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
49.	Упражнения с гимнастическим мячом	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
50.	Танцевальные гимнастические движения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
51.	Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
52.	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
53.	Игры с приемами баскетбола	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
54.	Физическое совершенствование.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
55.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
56.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
57.	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	упражнений.				
58.	Прием «волна» в баскетболе	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
59.	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
60.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
61.	Гонка мячей и слалом с мячом	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
62.	Футбольный бильярд	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
63.	Подвижные игры с элементами самбо: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
64.	Контрольный урок №5. Бросок ногой	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
65.	Подвижные игры на развитие равновесия	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
66.	Подвижные игры с элементами самбо: командные игры.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
67.	Подвижные игры на развитие силы	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
68.	Подвижные игры на развитие координации	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
69.	Подвижные игры с элементами самбо: игры с элементами прикладного самбо	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
70.	Подвижные игры на развитие скорости	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
71.	Подвижные игры на развитие выносливости	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
72.	Приемы самостраховки: на спину через партнера, стоящего в упоре на коленях и предплечьях;	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
73.	Подвижные игры на развитие ловкости	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/

74.	Подвижная игра: «Охотники и утки»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
75.	Приемы самостраховки: на спину через партнера, стоящего в упоре на коленях и руках;	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
76.	Подвижная игра: «Невод»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
77.	Подвижная игра: «Перестрелка»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
78.	Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
79.	Пионербол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
80.	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
81.	Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
82.	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
83.	Контрольный урок №6. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
84.	Технические действия самбо в положении стоя: выведение из равновесия толчком.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
85.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
86.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры				
87.	Технические действия самбо в положении стоя: скручиванием.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
88.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1 км. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
89.	Контрольный урок №7. 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	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
90.	Технические действия самбо в положении стоя: методом задней подножки.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
91.	Контрольный урок №8. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
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/9/2/
93.	Технические действия самбо в положении лежа: варианты удержаний	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	и переворачиваний.				
94.	Контрольный урок №9. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
95.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
96.	Технические действия самбо в положении лежа: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
97.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
98.	Контрольный урок №10. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
99.	Основы самозащиты. Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья, плеча, за одежду.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
100.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60м. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
101.	«Праздник ГТО». Соревнования со	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО				
102.	Тактическая подготовка. Игры-задания.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Темаурока	Количество часов			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	Виды физических упражнений	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
5	Дозировка физических нагрузок	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
7	Закаливание организма под душем	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
9	Контрольный урок №1. Прыжок в длину с места	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
10	Прыжок в длину с разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
11	Броски набивного мяча от груди	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
12	Броски набивного мяча из-за головы	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
13	Челночный бег 3x5	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
14	Контрольный урок №2. Челночный бег 3x10	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
15	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
16	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
17	Бег с изменением направлений	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
18	Бег с равномерной скоростью	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/

19	Строевые команды и упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
20	Перестроение 1 и 2 шеренге	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
21	Передвижения по гимнастической скамейке шагом	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
22	Передвижения по гимнастической скамейке медленно бегом	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
23	Лазанье по гимнастической скамейке в упоре присев.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
24	Лазанье по гимнастической скамейке стоя на коленях	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
25	Контрольный урок №3. Передвижения по гимнастической стенке: лазание вверх и вниз	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
26	Передвижения по гимнастической стенке: влево и вправо приставными шагами	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
27	Прыжки через скакалку на двух ногах	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
28	Прыжки через скакалку на одной ноге	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
29	Прыжки через скакалку задом наперед	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
30	Прыжки через длинную скакалку	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
31	Ритмическая гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
32	Эстетическая гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
33	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
34	Танцевальные упражнения из танца полька	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
35	Подвижные игры на развитие координации	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
36	Подвижные игры на развитие силы	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
37	Подвижные игры на развитие скорости	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/

38	Подвижные игры на развитие ловкости	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
39	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
40	Подвижные игры с элементами спортивных игр: стрелки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
41	Спортивная игра баскетбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
42	Ведение баскетбольного мяча по прямой	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
43	Контрольный урок №4. Ведение баскетбольного мяча «змейкой»	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
44	Ведение баскетбольного мяча спиной вперед	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
45	Ловля и передача мяча двумя руками	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
46	Ловля и передача мяча одной рукой	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
47	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
48	Спортивная игра волейбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
49	Прямая нижняя подача	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
50	Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
51	Спортивная игра футбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
52	Подвижные игры с приемами футбола	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
53	Ведение футбольного мяча по прямой	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
54	Контрольный урок №5. Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
55	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
56	Правила ТБ на уроках. Сохранение и	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	укрепление здоровья через ВФСК ГТО				
57	Контрольный урок №6. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60м. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
61	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/
62	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/
63	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/
64	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/
65	Освоение правил и техники выполнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры				
66	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/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			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	Самостоятельная физическая подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
9	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
10	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
11	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/

12	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
13	Беговые упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
14	Метание малого мяча на дальность	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
15	Метание малого мяча в цель	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
16	Контрольный урок №1. Прыжок в длину с места	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
17	Прыжок в длину с разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
18	Броски набивного мяча от груди	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
19	Броски набивного мяча из-за головы	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
20	Челночный бег 3x5	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
21	Контрольный урок №2. Челночный бег 3x10	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
22	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
23	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
24	Акробатическая комбинация	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
25	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
26	Передвижения по гимнастической скамейке шагом	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
27	Передвижения по гимнастической скамейке медленно бегом	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
28	Лазанье по гимнастической скамейке в упоре присев.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/

29	Лазанье по гимнастической скамейке стоя на коленях	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
30	Контрольный урок №3. Передвижения по гимнастической стенке: лазание вверх и вниз	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
31	Передвижения по гимнастической стенке: влево и вправо приставными шагами	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
32	Контрольный урок №4. Прыжки через скакалку на двух ногах	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
33	Прыжки через скакалку на одной ноге	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
34	Прыжки через скакалку задом наперед	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
35	Прыжки через длинную скакалку	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
36	Ритмическая гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
37	Эстетическая гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
38	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
39	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
40	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
41	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
42	Подвижной игры «Перестрелка»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
43	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
44	Подвижной игры «Пионербол»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
45	Разучивание подвижной игры «Паровая	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	машина»				
46	Подвижной игры «Невод»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
47	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
48	Разучивание подвижной игры «Гусеница»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
49	Упражнения и игры волейбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
50	Нижняя подача	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
51	Упражнения из игры баскетбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
52	Контрольный урок №5. Ведение баскетбольного мяча «змейкой»	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
53	Упражнения из игры футбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
54	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
55	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
56	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
57	Контрольный урок №6. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60м. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
60	Освоение правил и техники выполнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения				
61	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/
62	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/
63	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/
64	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/
65	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/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
67	Освоение правил и техники выполнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты				
68	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/
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	6	0	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

УМК Физической культуре В.И. Лях, А.А. Зданевич, авторской программы Комплексной программы физического воспитания 1-4 классов” М. "Просвещение” 2021 год, автор В.И. Лях, А.А. Зданевич.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/2/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/3/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/4/>