

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

Утверждена на заседании
регионального
учебно-методического объединения
системы общего образования
Краснодарского края
(протокол от 11 февраля 2026 г. № 1)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Физическая культура»
на основе модуля «самбо»**
(для обучающихся 1 – 4 классов начального общего образования)

**Краснодарский край
2026**

Научный консультант:

Ломакина Елена Владимировна – исполнительный директор Ассоциации «Студенческая спортивная лига самбо»

Авторы-составители:

Головко Елена Николаевна - кандидат педагогических наук, Заслуженный учитель Кубани, учитель физической культуры высшей квалификационной категории МАОУ СОШ № 11 имени В.И. Шевченко г. Тимашевск

Карл Любовь Ивановна - тьютер по физической культуре в рамках реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу», учитель высшей квалификационной категории МБОУ СОШ № 16 имени И.П. Фёдорова Гулькевичский район

Рецензенты:

Киева В.Е. - Мастер спорта России по самбо, чемпионка России по самбо, призер Кубка мира, Призер Чемпионата мира по пляжному самбо, заместитель директора Ассоциации «Студенческая спортивная лига самбо»

Костенко А.А. - кандидат психологических наук, доцент кафедры ФКиБЖ ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет»

СОДЕРЖАНИЕ

| | Стр. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 4 |
| 1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 7 |
| 1 КЛАСС | 7 |
| 2 КЛАСС | 8 |
| 3 КЛАСС | 9 |
| 4 КЛАСС | 11 |
| 2 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ | 13 |
| ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ | 13 |
| МЕТПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ | 13 |
| ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ | 16 |
| 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ | 20 |
| 1 КЛАСС | 20 |
| 2 КЛАСС | 21 |
| 3 КЛАСС | 22 |
| 4 КЛАСС | 23 |
| 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА | 24 |
| ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ | 24 |
| ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА | 29 |
| МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ | 30 |
| ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ | 30 |
| 5 КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ | 31 |
| 1 КЛАСС | 31 |
| 2 КЛАСС | 42 |
| 3 КЛАСС | 53 |
| 4 КЛАСС | 65 |

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.

При создании программы по физической культуре учитывались 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 нашли свое отражение 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 счет 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 свое 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.

Вариативный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура» как третий час учебного предмета физическая культура разработан учителями физической культуры на основе модуля «Самбо», исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Самбо является составной частью национальной культуры нашей страны и одним из универсальных средств физического воспитания. Самбо как вид спорта и система самозащиты имеют большое оздоровительное и прикладное значение, так как отводят важнейшую роль обеспечению подлинной надежной безопасности для здоровья и жизни занимающихся. Самбо, как система, зародившаяся в нашей стране, обладает мощным воспитательным эффектом, которая базируется на истории создания и развитии самбо, героизации наших соотечественников, культуре и традициях нашего народа, его общего духа, сплоченности и стремлении к победе, что будет способствовать их патриотическому и духовному развитию.

Средства самбо способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая их функциональный уровень, а также являются важным средством профилактики травматизма.

При реализации модуля «Самбо» владение различными техниками самбо обеспечивает у обучающихся воспитание всех физических качеств и развивает такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, самостоятельность, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Целью изучения модуля «Самбо» является обучение самбо как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств самбо.

Задачами изучения модуля «Самбо» являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами самбо;

формирование жизненно важных навыков самостраховки и самозащиты и умения применять их в различных жизненных ситуациях;

формирование общих представлений о самбо, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

обучение основам техники самбо, безопасному поведению на занятиях в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях, в бытовых условиях и в критических ситуациях;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами самбо с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами самбо, в том числе, для самореализации и самоопределения;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к предмету «Физическая культура»;

удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами самбо;

популяризация самбо как вида спорта и системы самозащиты в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих

повышенный интерес и способности к занятиям самбо в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта, в частности самбо.

Место и роль модуля «Самбо».

Модуль «Самбо» доступен для освоения всем обучающимся независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по самбо сочетается практически со всеми базовыми спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

Интеграция модуля по самбо поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных соревнованиях.

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

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

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

Произведена корректировка рабочей программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны региональным компонентом, климатическими условиями края и возможностями материально - технической базы учебного учреждения.

При планировании учебного материала настоящей программы практическая часть инвариантного модуля «Лыжная подготовка» и «Плавательная подготовка» заменены на углублённое освоение содержания:

- в 1 классе на модуль «легкая атлетика» – 2 ч., модуль «самбо» – 34 ч.;
- в 2 классе на модуль «легкая атлетика» – 4 ч., модуль «самбо» – 34ч.;

- в 3 классе на модуль «легкая атлетика» – 10 ч., модуль «гимнастика» - 2 ч., модуль «подвижные игры» – 2 ч.; модуль «самбо» – 34ч.;

- в 4 классе на модуль «легкая атлетика» – 10 ч., модуль «гимнастика» - 4 ч., модуль «подвижные игры» – 6 ч.

В связи подготовкой обучающихся к всероссийской олимпиаде по физической культуре, проведением теоретического конкурса на соревнованиях Кубок Президента Российской Федерации «Президентские состязания» (мониторинговые спортивно-оздоровительные мероприятия для обучающихся с 1 по 11 класс), брейн-ринг Всероссийских соревнований среди школьных спортивных клубов на знания по физической культуре (основы знаний по физической культуре) запланировано 2 часа модуля «Лыжная подготовка» и 2 часа модуля «Плавательная подготовка» как основа теоретических знаний

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 371 час: 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 – 68 часов (2 часа в неделю) и 34 часа вариативный модуль «Самбо (1 раз 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 ее 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 лежа. 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: подъем туловища из положения лежа на спине и животе, подъем ног из положения лежа на животе, сгибание рук в положении упор лежа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

Знания о физической культуре (теория). Техника безопасности. Теоретические основы техники переноса лыж к месту занятия. Теоретические основы «основная стойка лыжника», «_передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок), передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)».

Легкая 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.

Модуль «Самбо»

Содержание модуля «Самбо»

Знания о самбо.

Общие сведения о самбо и их исторические особенности (ковёр самбо, экипировка спортсмена, экипировка судьи).

Режим дня при занятиях самбо.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо.

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

Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

Физическое совершенствование.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо.

Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.

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

Специально-подготовительные упражнения самбо.

Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов.

Приемы самостраховки.

Упражнения для бросков.

Упражнения для тактики.

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

Подвижные игры с элементами единоборств.

Учебные, тренировочные и контрольные задания.

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.

Лыжная подготовка

Знания о физической культуре (теория). Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Теоретические основы техники упражнений на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Легкая атлетика.

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полета. 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 приемами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

Модуль «Самбо»

Содержание модуля «Самбо»

История зарождения самбо в СССР.

Основные сведения о правилах самбо.

Дневник самонаблюдения самбиста.

Способы самостоятельной деятельности.

Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо.

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

Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

Физическое совершенствование.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо.

Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.

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

Специально-подготовительные упражнения самбо.

Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов.

Приемы самостраховки.

Упражнения для бросков.

Упражнения для тактики.

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

Подвижные игры с элементами единоборств.

Учебные, тренировочные и контрольные задания.

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 приема. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, 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 разноименным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно 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.

Легкая 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.

Лыжная подготовка

Знания о физической культуре (теория). правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Теоретические основы техники передвижения одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Знания о физической культуре(теория). Техника безопасности на водных просторах. Правила поведения в бассейне. Теоретические основы техники выполнения видов современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием 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.

Модуль «Самбо»

Содержание модуля «Самбо»

Знания о самбо

Самбисты – Герои Великой Отечественной войны 1941–1945 годов.

Достижения отечественных самбистов на мировом уровне.

Занятия самбо как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.

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

Способы самостоятельной деятельности.

Выбор и подготовка места для занятий самбо.

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

Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

Физическое совершенствование.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо.

Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.

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

Специально-подготовительные упражнения самбо.

Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов.

Приемы самостраховки.

Упражнения для бросков.

Упражнения для тактики.

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

Подвижные игры с элементами единоборств.

Учебные, тренировочные и контрольные задания.

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 ее нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах, 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, подъем переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Легкая 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.

Лыжная подготовка

Знания о физической культуре (теория). Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Теоретические основы техники упражнений в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Знания о физической культуре (теория). Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Теоретические основы техники выполнения упражнений в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры.

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, прием и передача мяча сверху, выполнение 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.

Модуль «Самбо»

Содержание модуля «Самбо»

Знания о самбо.

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

Словарь терминов и определений по самбо.

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

Способы самостоятельной деятельности.

Способы самоконтроля за физической нагрузкой.

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

Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

Физическое совершенствование.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо.

Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.

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

Специально-подготовительные упражнения самбо.

Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов.

Приемы самостраховки.

Упражнения для бросков.

Упражнения для тактики.

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

Подвижные игры с элементами единоборств.

Учебные, тренировочные и контрольные задания.

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 ее 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.

1 КЛАСС

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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 ее нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

Самоорганизация и самоконтроль:

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.

2 КЛАСС

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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

Общение:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее 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;

выполнять 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

Самоорганизация и самоконтроль:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом 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.

3 КЛАСС

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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 ее 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

Общение:

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;

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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.

4 КЛАСС

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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

Общение:

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, развитию физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учетом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Планируемые результаты модуля «Самбо»

Содержание модуля «Самбо» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

Личностные результаты модуля «Самбо»

При изучении модуля «Самбо» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты: проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через значимость самбо, подвиги самбистов в период военных действий и достижения отечественной сборной команды страны на мировых пространствах спорта;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий самбо;

ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии самбо.

Метапредметные результаты модуля «Самбо»

При изучении модуля «Самбо» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты: умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами самбо, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами самбо в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в самбо, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий;

умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических и тактических действий самбо;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 ее 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; для бесснежных районов – имитация передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

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 свое 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;

для бесснежных районов – имитация передвижения на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приемов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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 ее значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противходом 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 вперед;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным 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;

для бесснежных районов – имитация передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (прием мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

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 легкой 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 опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

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;

имитация проплывания учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);

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.

Предметные результаты модуля «Самбо»

При изучении модуля «Самбо» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

понимание значения самбо как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, а также обеспечения собственной безопасности и безопасности близких;

умение преодолевать чувство страха перед выполнением сложно координационных упражнений из положения «стоя»;

умение характеризовать позиции, технические и тактические действия, относящиеся к самбо;

знание основных правил вида спорта самбо, правил участия в соревнованиях по самбо в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, этических норм участника соревнований;

знание и умение правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах, из различных исходных положений, в любую сторону;

выполнять технические действия самбо по образцу учителя (лучшего обучающегося), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок;

умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо;

владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий самбо в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях в различное время года;

умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий самбо, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

умение демонстрировать общеразвивающие и имитационные упражнения и элементарные технические действия по самбо для повышения уровня общей физической подготовленности, развития основных физических качеств и предварительной подготовки к освоению базовых технических действий самбо;

умение демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лежа, элементы техники способов защиты и уходов от удержаний, активные и пассивные способы защиты;

участие в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов по самбо;

знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в самбо, участие в соревнованиях по демо самбо.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 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 | 18 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 2 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 2.3 | Легкая атлетика | 20 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 19 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| Итого по разделу | | 59 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Модуль «Самбо» | 34 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|-------------------------------------|---------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|---------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Итого по разделу | | 34 | | | |
| 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 | 9 | | | 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 | | | 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 | 14 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 2 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 2.3 | Легкая атлетика | 18 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| 2.4 | Подвижные игры | 19 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| Итого по разделу | | 53 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Модуль «Самбо» | 34 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| Итого по разделу | | 34 | | | |
| 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 | Практические | |
| 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/ |

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------|-------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные | Практические | |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 18 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 2.2 | Легкая атлетика | 20 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 2 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 2.4 | Плавательная подготовка | 2 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 18 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| Итого по разделу | | 60 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Модуль «Самбо» | 34 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| Итого по разделу | | 34 | | | |
| 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 | Практические | |
| 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 | 2 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные | Практические | |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 2 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| Итого по разделу | | 4 | | | |
| 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 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 2.2 | Легкая атлетика | 20 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 2 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 2.4 | Плавательная подготовка | 2 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 18 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| Итого по разделу | | 58 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 2 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ (ПРИКАЗ № 838 ОТ 28 НОЯБРЯ 2024 «Об утверждении перечня средств обучения и воспитания, соответствующих современным условиям обучения, необходимых при оснащении общеобразовательных организаций в целях реализации мероприятий государственной программы Российской Федерации "Развитие образования", направленных на содействие созданию (создание) в субъектах Российской Федерации новых (дополнительных) мест в общеобразовательных организациях, модернизацию инфраструктуры общего образования, школьных систем образования, критериев его формирования и требований к функциональному оснащению общеобразовательных организаций»

ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ:

Стойки для прыжков в высоту

Планка для прыжков в высоту

Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту

Дорожка гимнастическая

Дорожка для прыжков в длину

Мяч для метания

Щит для метания в цель навесной

Барьер легкоатлетический регулируемый, юношеский

Палочка эстафетная

Комплект гантелей

Комплект гирь

Грабли для песка

Рулетка

Нагрудные номера

Брусok для отталкивания

Граната спортивная для метания

Диск легкоатлетический

Дорожка для разбега

Зона приземления для прыжков

Линейка для прыжков в длину

Метательный снаряд

Мяч малый для метания

Планка для прыжков в высоту

Стартовая колодка легкоатлетическая
Стойка для прыжков в высоту

ГИМНАСТИКЕ:

ОБЩА ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

скамейка гимнастическая универсальная
Мат гимнастический прямой
Мост гимнастический подкидной
Бревно гимнастическое напольное постоянной высоты
Бревно гимнастическое тренировочное
Стенка гимнастическая
Перекладина гимнастическая пристенная/перекладина гимнастическая универсальная (турник)
Перекладина навесная универсальная
Брусья навесные для гимнастической стенки
Брусья гимнастические параллельные
Брусья гимнастические разновысокие
Кольца гимнастические
Козел гимнастический
Конь гимнастический (с ручками) маховый
Конь гимнастический прыжковый переменной высоты
Тумба прыжковая атлетическая
Доска навесная для гимнастической стенки
Тренажер навесной
Комплект для групповых занятий (с подвижным стеллажом)
Консоль пристенная для канатов и шестов
Канат для лазания
Скакалка
Мяч набивной (медбол)
Степ платформа
Снаряд для функционального тренинга
Дуги для подлезания

Коврик гимнастический

Спортивная гимнастика

Бревно гимнастическое напольное постоянной высоты

Бревно гимнастическое тренировочное

Мост гимнастический подкидной

Перекладина гимнастическая

Бревно напольное/скамейка гимнастическая универсальная

Художественная гимнастика

Булава гимнастическая

Зеркала передвижные

Ковер гимнастический

Лента гимнастическая

Мат акробатический

Мат гимнастический

Мяч гимнастический юниорский

Обруч гимнастический

ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ И СПОРТИВНЫМ ИГРАМ:

Набор для подвижных игр (в сумке)

Комплект для проведения спортивных мероприятий (в бауле)

Набор для игры в шахматы

Набор для игры в шашки

Шахматные часы

СПОРТИВНЫМ ИГРАМ (ФУТБОЛ, БАСКЕТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ):

Стойки волейбольные с волейбольной сеткой

Ворота для мини-футбола/гандбола пристенные с креплением к стене (комплект из 2-х ворот с сетками)

Защитная сетка на окна

Кольцо баскетбольное

Сетка баскетбольная

Ферма для щита баскетбольного

Щит баскетбольный

Мяч баскетбольный

Мяч футбольный

Мяч волейбольный

Насос для накачивания мячей

Жилетка игровая

Щитки футбольные

Перчатки вратарские

Свисток

Секундомер

Система для перевозки и хранения мячей

Бадминтон

Волан

Ракетка для бадминтона

Сетка для бадминтона

Стойки для крепления бадминтонной сетки

Струны для бадминтона

Волейбол

Антенны с карманом для сетки

Вышка судейская универсальная

Мяч волейбольный

Протектор для волейбольных стоек

Сетка волейбольная

Стойка волейбольная универсальная

Тренажер для волейбола

Гандбол

Ворота для мини-гандбола или гандбола

Мяч для метания резиновый

Сетка гашения

Сетка для ворот

Стойка для обводки

Мяч гандбольный (размеры - 1, 2, 3)

Лапта

Бита для игры в лапту

Мяч для игры в лапту

Конусы для разметки игрового поля

Комплект разметки для игровой площадки

Настольный теннис

Ракетка для настольного тенниса

Сетка

Стол теннисный любительский

Тренировочный робот

Табло для настольного тенниса перекидное

Предметно-тематический стенд

Флорбол

Клюшка для флорбола

Комплект защитной формы для вратаря

Комплект защитных бортов

Мяч для флорбола

Сетка

Спортивное ориентирование и спортивный туризм

Веревка туристическая

Каска туристическая

Страховочное снаряжение

Траверсы

Емкость для воды

Компас спортивный

Комплект туристический бивуачный

Система электронной отметки (комплект)

Костровой набор
Набор шанцевого инструмента
Разметочная полимерная лента
Рюкзак туристический
Стол переносной раскладной с комплектом стульев
Тент
Фонарь кемпинговый
Набор котелков
Курвиметр
Фонарь налобный
Портативные радиостанции
Трекинговые палки
Страховочная система
Плитка газовая туристическая
Навигационное устройство походного типа
Палатка
Спальный мешок
Перчатки туристические
Карабины туристические
Спусковое устройство
Жумар
Велосипед
Шлем велосипедный
Рюкзак велосипедный
Зарядное устройство на солнечных батареях

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций /В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 175 с. — (Школа России). — ISBN 978-5-09-079238-7.

Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

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

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Сеть творческих учителей <http://www.it-n.ru>

Прошколу <http://www.proshkolu.ru/>

Социальная сеть работников образования <http://nsportal.ru/userR>

Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования <http://school-collection.edu.ru>

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>

Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

Образовательные сайты для учителей физической культуры http://methodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu- http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html

Презентации по физкультуре на сайтах:

1. uchportal.ru/

2. <http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura>

3. ppt4web.ru/prezentacii-po-...

4. <http://uslide.ru/fizkultura>

5. pedsovet.su/

6. <http://videouroki.net> На данном сайте находятся фрагменты видеоуроков по спортивным играм

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Российская электронная школа, учебный предмет «физическая культура» - <https://resh.edu.ru/subject/9>

1. Федеральный портал "Российское образование" - <http://edu.ru>

2. Ресурсы, представленные на портале ФЦИОР (Федеральный центр информационных образовательных ресурсов) – <http://eor.edu.ru>

3. Каталог образовательных ресурсов сети Интернет для школы - <http://katalog.iot.ru/>

4. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - <http://school-collection.edu.ru/>

5. Портал "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" - <http://window.edu.ru>

6. Российский общеобразовательный портал - <http://school.edu.ru/>

7.Федеральный центр информационных образовательных ресурсов- <http://eor.edu.ru/>

8.Всероссийский Интернет педсовет - <http://pedsovet.org/>

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | т Что такое физическая культура ТБ на уроках физической культуры. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 2 | л/а Чем отличается ходьба от бега. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 3 | Самбо Общие сведения о самбо и их исторические особенности (борцовский ковер <u>самбо</u> , экипировка спортсмена, экипировка судьи). Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата, формирование правильной осанки, развитие координации движений | 1 | | | | https://resh.edu.ru |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 4 | л/а Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 5 | л/а Упражнения в передвижении с изменением скорости Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 6 | Самбо Знакомство с правилами, техника безопасности на ковре. Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата, формирование правильной осанки, развитие координации движений | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 7 | л/а Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 8 | л/а Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 9 | Самбо Режим дня при занятиях самбо. Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата, формирование правильной осанки, развитие координации движений | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 10 | л/а Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой | 1 | | | | https://resh.edu.ru |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 11 | л/а Правила выполнения прыжка в длину с места | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 12 | Самбо Акробатические упражнения: упоры (присев, лёжа, стоя на коленях, лёжа на бёдрах, сидя сзади Первые захваты: базовые положения рук (захват рукава, пояса, плеча <u>отворота, шиворота</u>). | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 13 | л/а Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 14 | л/а Обучение прыжку в длину с места в полной координации | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 15 | Самбо Правила личной гигиены во время занятий самбо. Правильное питание самбиста. Акробатические упражнения: упоры (присев, лёжа, стоя на коленях, лёжа на бёдрах, сидя сзади Первые захваты: базовые положения рук (захват рукава, пояса, плеча <u>отворота, шиворота</u>). | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 16 | л/а Разучивание фазы приземления из прыжка | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 17 | подв. Считалки для подвижных игр | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 18 | Самбо Акробатические упражнения: седы (на пятках, на пятках с наклоном, углом) Техника правильного захвата: двумя руками <u>? за что, именно?, - через на</u> плечо. | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 19 | подв. | 1 | | | | https://resh.edu.ru |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | | | | | |
| 20 | подв. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 21 | Самбо Акробатические упражнения: седы (на пятках, на пятках с наклоном, углом) Техника правильного захвата: двумя руками <u>уточнить, через-на</u> плечо. | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 22 | подв. Обучение способам организации игровых площадок | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 23 | подв. Обучение способам организации игровых площадок | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 24 | Самбо Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, местах общего пользования), на открытых площадках. Форма одежды для занятий самбо. Акробатические упражнения: группировки (в приседе, сидя и лежа на спине) Освобождение от захватов за руку, за одежду | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 25 | Т Современные физические упражнения | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 26 | подв. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 27 | Самбо Акробатические упражнения: группировки (в приседе, сидя и лежа на спине) Освобождение от захватов за руку, за одежду | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 28 | подв. | 1 | | | | https://resh.edu.ru |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------|-------------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | | | | | |
| 29 | подв. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 30 | Самбо Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо. Акробатические упражнения: группировки (в приседе, сидя и лежа на спине) Освобождение от захватов за руку, за одежду | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 31 | подв. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 32 | подв. Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 33 | Самбо Акробатические упражнения: перекаты (в группировке – вперёд-назад, из группировки сидя – назад-вперёд н спине, из упора присев в упор присев, из упора присев – назад и боком, влево, вправо, кругом) Первые удержания: сбоку, сверху (простая фиксация). | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 34 | лыжн. Техника безопасности. Теоретические основы техники переноса лыж к месту занятия. | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 35 | лыжн. Теоретические основы «основная стойка лыжника»,»передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок), передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)». | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 36 | Самбо Акробатические упражнения: перекаты (в группировке – вперёд-назад, из группировки сидя – назад-вперёд н спине, из упора присев | 1 | | | | https://resh.edu.ru |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| | в упор присев, из упора присев – назад и боком, влево, вправо, кругом) Первые удержания: сбоку, сверху (простая фиксация). | | | | | |
| 37 | Т Режим дня и правила его составления и соблюдения | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 38 | подв. Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 39 | Самбо Акробатические упражнения: перекаты (в группировке – вперёд-назад, из группировки сидя – назад-вперёд н спине, из упора присев в упор присев, из упора присев – назад и боком, влево, вправо, кругом) Упражнения на реакцию в парах («кто быстрее освободится»). | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 40 | Т Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 41 | Т Осанка человека. Упражнения для осанки | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 42 | Самбо Акробатические упражнения: перекаты (в группировке – вперёд-назад, из группировки сидя – назад-вперёд н спине, из упора присев в упор присев, из упора присев – назад и боком, влево, вправо, кругом) Упражнения на реакцию в парах («кто быстрее освободится»). | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 43 | подв. Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 44 | подв. Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 45 | Самбо | 1 | | | | https://resh.edu.ru |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| | Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке Упражнения на реакцию в парах («кто быстрее освободится»). | | | | | |
| 46 | подв. Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 47 | подв. Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 48 | Самбо Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке Подвижные игры с элементами борьбы: «Кто кого перетянет» (на нояе <u>с поясом</u>). | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 49 | Г Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 50 | гимн. Правила поведения на уроках гимнастики | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 51 | Самбо Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке Подвижные игры с элементами борьбы: «Кто кого перетянет» (на нояе <u>с поясом</u>). | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 52 | гимн. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 53 | гимн. | 1 | | | | https://resh.edu.ru |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| | Исходные положения в физических упражнениях. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | | | | | |
| 54 | Самбо Акробатические упражнения: мост из положения лёжа на спине Упражнения на командное взаимодействие (эстафеты). | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 55 | гимн. Учимся гимнастическим упражнениям. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 56 | гимн. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 57 | Самбо Акробатические упражнения: мост из положения лёжа на спине Упражнения на командное взаимодействие (эстафеты). | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 58 | гимн. Акробатические упражнения, основные техники | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 59 | гимн. Акробатические упражнения, основные техники | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 60 | Самбо Удержание равновесия с различным положением рук. Упражнения на командное взаимодействие (эстафеты). | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 61 | гимн. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 62 | гимн. Способы построения и повороты стоя на месте | 1 | | | | https://resh.edu.ru |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 63 | Самбо Удержание равновесия с различным положением рук. Упражнения на командное взаимодействие (эстафеты). | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 64 | гимн. Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег) | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 65 | гимн. Гимнастические упражнения с мячом | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 66 | Самбо Освоение выпадов. Освоение комбинаций движений и смены стоек. Подвижные игры с элементами самбо: «Перехватчик» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 67 | гимн. Гимнастические упражнения со скакалкой | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 68 | гимн. Гимнастические упражнения в прыжках | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 69 | Самбо Техника передвижений в стойках самбиста. Подвижные игры с элементами самбо: «Перехватчик» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 70 | гимн. Подъем туловища из положения лежа на спине и животе | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 71 | гимн. Подъем ног из положения лежа на животе | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 72 | Самбо Техника передвижений в стойках самбиста Подвижные игры с элементами самбо: «Самбо-змейка» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 73 | гимн. | 1 | | | | https://resh.edu.ru |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| | Сгибание рук в положении упор лежа | | | | | |
| 74 | Разучивание прыжков в группировке | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 75 | Самбо Техника передвижений в стойках самбиста Подвижные игры с элементами самбо: «Самбо-змейка» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 76 | гимн. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 77 | подв. Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 78 | Самбо Развивающие эстафеты с элементами самбо: «Защитник» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 79 | подв. Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 80 | подв. Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 81 | Самбо Развивающие эстафеты с элементами самбо: «Защитник» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 82 | Г Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 83 | подв. ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 84 | Самбо Развивающие эстафеты с элементами самбо: «Пронеси мяч» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 85 | л/а Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 86 | л/а Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 87 | Самбо Развивающие эстафеты с элементами самбо: «Пронеси мяч» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 88 | л/а Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 89 | л/а Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 90 | Самбо Развивающие эстафеты с элементами самбо: «Удержись» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 91 | л/а Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 92 | л/а Приземление после спрыгивания с горки матов Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | | | | https://resh.edu.ru |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 93 | Самбо Развивающие эстафеты с элементами самбо: «Удержись» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 94 | л/а Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 95 | л/а Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке 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 |
| 96 | Самбо Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата, формирование правильной осанки, развитие координации движений | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 97 | л/а Разучивание выполнения прыжка в длину с места Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 98 | л/а Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 99 | самбо Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата, формирование правильной осанки, развитие координации движений Развивающие эстафеты с элементами самбо: «Передача захвата» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------------------------------------|------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 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 | т История подвижных игр и соревнований у древних народов Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 2 | л/а Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 3 | Самбо История зарождения самбо в СССР. Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата, формирование правильной осанки, развитие координации движений Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 4 | л/а Броски мяча в неподвижную мишень Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | | | | https://resh.edu.ru |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------|-------------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 5 | л/а Броски мяча в неподвижную мишень Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 6 | Самбо Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата, формирование правильной осанки, развитие координации движений Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 7 | л/а Сложно координированные прыжковые упражнения Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 8 | л/а Сложно координированные прыжковые упражнения Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 9 | Самбо Акробатические упражнения: упоры (присев, лёжа, стоя на коленях, лёжа на бёдрах, сидя сзади Первые захваты: базовые положения рук (захват рукава, пояса, плеча отворота, шиворота). Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 10 | л/а Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | | | | https://resh.edu.ru |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------|-------------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 11 | л/а Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 12 | Самбо Акробатические упражнения: седы (на пятках, на пятках с наклоном, углом) Техника правильного захвата: двумя руками <u>уточнить, через-на</u> плечо. | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 13 | л/а Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 14 | л/а Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 15 | Самбо Акробатические упражнения: группировки (в приседе, сидя и лежа на спине) Освобождение от захватов за руку, за одежду | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 16 | Т Сила как физическое качество Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 17 | Т Быстрота как физическое качество Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 18 | Самбо Акробатические упражнения: перекаты (в группировке – вперёд-назад, из группировки сидя – назад-вперёд и спине, из упора присев в упор присев, из упора присев – | 1 | | | | https://resh.edu.ru |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------|-------------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| | назад и боком, влево, вправо, кругом) Первые удержания: сбоку, сверху (простая фиксация). | | | | | |
| 19 | подв. Подвижные игры с приемами спортивных игр | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 20 | подв. Игры с приемами баскетбола | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 21 | Самбо Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке Упражнения на реакцию в парах («кто быстрее освободится»). | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 22 | подв. Игры с приемами баскетбола | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 23 | подв. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 24 | Самбо Акробатические упражнения: мост из положения лёжа на спине Упражнения на командное взаимодействие (эстафеты). | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 25 | Т Зарождение Олимпийских игр | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 26 | Т Физические качества | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 27 | Самбо Основные сведения о правилах самбо. Самостраховка при падении на спину перекатом из положения упор присев Развивающие эстафеты с элементами самбо: | 1 | | | | https://resh.edu.ru |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------|-------------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| | «Самбист-разведчик» | | | | | |
| 28 | подв. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 29 | подв. Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 30 | Самбо Самостраховка при падении на спину перекатом из положения упор присев Развивающие эстафеты с элементами самбо: «Спасение товарища» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 31 | подв. Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 32 | подв. Прием «волна» в баскетболе | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 33 | Самбо Самостраховка при падении на бок перекатом из положения упор присев Развивающие эстафеты с элементами самбо: «Кольцо победы» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 34 | Подв. Прием «волна» в баскетболе | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 35 | Подв. Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 36 | Самбо Самостраховка при падении на бок перекатом из положения упор присев Развивающие эстафеты с элементами самбо: | 1 | | | | https://resh.edu.ru |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------|-------------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| | «Перехват флага» | | | | | |
| 37 | Подв. Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 38 | подв. Гонка мячей и слалом с мячом | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 39 | Самбо Самостраховка при падении вперед на руки из положения стойка на коленях Развивающие эстафеты с элементами самбо: «Самбист-разведчик» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 40 | Т Выносливость как физическое качество | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 41 | Т Гибкость как физическое качество | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 42 | Самбо Самостраховка при падении вперед на руки из положения стойка на коленях Подвижные игры на уроках самбо: «Качели» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 43 | Т Развитие координации движений | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 44 | Т Развитие координации движений | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 45 | Самбо Выведение из равновесия толчком (ассистент на одном колене) Подвижные игры на уроках самбо: «Катись-колобок» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 46 | Т | 1 | | | | https://resh.edu.ru |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------|-------------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| | Дневник наблюдений по физической культуре | | | | | |
| 47 | Т Закаливание организма | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 48 | Самбо Дневник самонаблюдения самбиста. Выведение из равновесия толчком (ассистент на одном колене) Подвижные игры на уроках самбо: «Хвост дракона» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 49 | Т Современные Олимпийские игры | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 50 | гимн. Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 51 | Самбо Выведение из равновесия скручиванием (ассистент на одном колене) Подвижные игры на уроках самбо: «Борьба против стенки» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 52 | Гимн. Строевые упражнения и команды | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 53 | гимн. Строевые упражнения и команды | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 54 | Самбо Выведение из равновесия скручиванием (ассистент на одном колене) Подвижные игры на уроках самбо: «Паучок» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 55 | гимн. Прыжковые упражнения | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 56 | гимн. | 1 | | | | https://resh.edu.ru |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------|-------------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| | Прыжковые упражнения | | | | | |
| 57 | Самбо Задняя подножка (ассистент на одном колене) Подвижные игры на уроках самбо: «Своя территория» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 58 | гимн. Гимнастическая разминка Техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 59 | гимн. Ходьба на гимнастической скамейке | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 60 | Самбо Задняя подножка (ассистент на одном колене) Игры задания (сковывание, маневрирование, маскировка) «Вытаскивание сидя» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 61 | гимн. Ходьба на гимнастической скамейке | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 62 | гимн. Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 63 | Самбо Задняя подножка (ассистент на одном колене) Игры задания (сковывание, маневрирование, маскировка) «Вытаскивание спиной» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 64 | гимн. Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 65 | гимн. | 1 | | | | https://resh.edu.ru |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------|-------------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| | Упражнения с гимнастическим мячом | | | | | |
| 66 | Самбо Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо. Удержание сбоку захватом руки и шеи Игры задания (сковывание, маневрирование, маскировка) «Подвижный ринг» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 67 | гимн. Упражнения с гимнастическим мячом | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 68 | гимн. Танцевальные гимнастические движения | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 69 | Самбо Удержание сбоку захватом руки и шеи Игры задания (сковывание, маневрирование, маскировка) «Перетягивание каната» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 70 | гимн. Танцевальные гимнастические движения | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 71 | Т Утренняя зарядка | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 72 | Самбо Удержание сбоку захватом руки и шеи Игры задания (сковывание, маневрирование, маскировка) «Перетягивание каната» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 73 | Т Составление комплекса утренней зарядки | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 74 | Подв. Гонка мячей и слалом с мячом | 1 | | | | https://resh.edu.ru |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------|-------------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 75 | Самбо Удержание со стороны головы захватом пояса под руками (плечевыми суставами) Игры задания (сковывание, маневрирование, маскировка) «Наступление» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 76 | подв. Футбольный бильярд | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 77 | подв. Футбольный бильярд | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 78 | Самбо Удержание со стороны головы захватом пояса под руками (плечевыми суставами) Игры задания (сковывание, маневрирование, маскировка) «Волк во рву» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 79 | подв. Бросок ногой | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 80 | подв. Бросок ногой | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 81 | Самбо Удержание со стороны головы захватом пояса под руками (плечевыми суставами) Игры задания (сковывание, маневрирование, маскировка) «Третий лишний с сопротивлением» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 82 | Т Физическое развитие | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 83 | подв. Подвижные игры на развитие равновесия | 1 | | | | https://resh.edu.ru |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------|-------------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 84 | Самбо Удержание поперек хватом головы и пояса с фиксацией ноги Игры задания (сковывание, маневрирование, маскировка) «Соревнование тачек» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 85 | Лыжн. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 86 | Лыжн. Теоретические основы техники упражнений на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска. | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 87 | Самбо Удержание поперек хватом головы и пояса с фиксацией ноги Игры задания (сковывание, маневрирование, маскировка) «Соревнование тачек», «Армрестлинг» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 88 | подв. Подвижные игры на развитие равновесия | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 89 | л/а Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 90 | Самбо Удержание поперек хватом головы и пояса с фиксацией ноги | 1 | | | | https://resh.edu.ru |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------|-------------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| | Игры задания (сковывание, маневрирование, маскировка) «Армрестлинг» | | | | | |
| 91 | л/а Бег с поворотами и изменением направлений | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 92 | л/а Бег с поворотами и изменением направлений | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 93 | Самбо Игры задания (сковывание, маневрирование, маскировка) «Цыганская борьба» (на ногах) | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 94 | л/а Сложно координированные беговые упражнения | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 95 | л/а Сложно координированные беговые упражнения | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 96 | Самбо Игры задания (сковывание, маневрирование, маскировка) «Скалки подсекалки» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 97 | л/а «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 98 | л/а «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 99 | самбо | 1 | | | | https://resh.edu.ru |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------|-------------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| | Игры задания (сковывание, маневрирование, маскировка) «Поединок с шестом» | | | | | |
| 100 | л/а «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | | | | | https://resh.edu.ru |
| 101 | л/а «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | | | | | https://resh.edu.ru |
| 102 | Самбо Игры задания (сковывание, маневрирование, маскировка) «Борьба за палку» | | | | | https://resh.edu.ru |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 | | |

3 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------|-------------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | г Физическая культура у древних народов Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 2 | л/а | 1 | | | | https://resh.edu.ru |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|---------------|-------------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| | Прыжок в длину с разбега Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | | | | | |
| 3 | Самбо Самбисты – Герои Великой Отечественной войны 1941–1945 годов. Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата, формирование правильной осанки, развитие координации движений Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 4 | л/а Прыжок в длину с разбега Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 5 | л/а Броски набивного мяча 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 |
| 6 | Самбо Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата, формирование правильной осанки, развитие координации движений Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | | | | https://resh.edu.ru |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|---------------|-------------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 7 | л/а Броски набивного мяча Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 8 | л/а Челночный бег | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 9 | Самбо Акробатические упражнения: упоры (присев, лёжа, стоя на коленях, лёжа на бёдрах, сидя сзади Первые захваты: базовые положения рук (захват рукава, пояса, неча <u>отворота, шиворота</u>). | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 10 | л/а Челночный бег | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 11 | л/а Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 12 | Самбо Акробатические упражнения: седы (на пятках, на пятках с наклоном, углом) Техника правильного захвата: двумя руками <u>уточнить, через на</u> плечо. | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 13 | л/а Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 14 | л/а Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 15 | Самбо Акробатические упражнения: группировки (в приседе, сидя и лежа на спине) Освобождение от захватов за руку, за одежду | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 16 | л/а | 1 | | | | https://resh.edu.ru |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|---------------|-------------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| | Беговые упражнения с координационной сложностью | | | | | |
| 17 | подв. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 18 | Самбо Акробатические упражнения: перекаты (в группировке – вперёд-назад, из группировки сидя – назад-вперёд и спине, из упора присев в упор присев, из упора присев – назад и боком, влево, вправо, кругом) Первые удержания: сбоку, сверху (простая фиксация). | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 19 | Лыжн. Знания о физической культуре (теория). правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 20 | Лыжн. Теоретические основы техники передвижения одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом. | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 21 | Самбо Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке Упражнения на реакцию в парах («кто быстрее освободится»). | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 22 | подв. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 23 | подв. Спортивная игра баскетбол Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 | | | | https://resh.edu.ru |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|---------------|-------------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 24 | Самбо Достижения отечественных самбистов на мировом уровне. Акробатические упражнения: мост из положения лёжа на спине Упражнения на командное взаимодействие (эстафеты). | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 25 | Т История появления современного спорта Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 26 | Т Дозировка физических нагрузок | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 27 | Самбо Самостраховка при падении на спину перекатом из положения упор присев Развивающие эстафеты с элементами самбо: «Самбист-разведчик» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 28 | подв. Спортивная игра баскетбол | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 29 | подв. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 30 | Самбо Самостраховка при падении на спину перекатом из положения упор присев Развивающие эстафеты с элементами самбо: «Спасение товарища» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 31 | подв. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 32 | подв. | 1 | | | | https://resh.edu.ru |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|---------------|-------------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| | Подвижные игры с приемами баскетбола | | | | | |
| 33 | Самбо Самостраховка при падении на бок перекатом из положения упор присев Развивающие эстафеты с элементами самбо: «Кольцо победы» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 34 | Подв. Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 35 | Подв. Спортивная игра волейбол | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 36 | Самбо Самостраховка при падении на бок перекатом из положения упор присев Развивающие эстафеты с элементами самбо: «Перехват флага» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 37 | Подв. Спортивная игра волейбол | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 38 | подв. Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 39 | Самбо Самостраховка при падении вперед на руки из положения стойка на коленях Развивающие эстафеты с элементами самбо: «Самбист-разведчик» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 40 | подв. Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 41 | Т | 1 | | | | https://resh.edu.ru |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|---------------|-------------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств | | | | | |
| 42 | Самбо Самостраховка при падении вперед на руки из положения стойка на коленях Подвижные игры на уроках самбо: «Качели» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 43 | Плав. Знания о физической культуре(теория). Техника безопасности на водных просторах. Правила поведения в бассейне. | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 44 | Плав. Теоретические основы техники выполнения видов современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди. | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 45 | Самбо Занятия самбо как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств. Выведение из равновесия толчком (ассистент на одном колене) Подвижные игры на уроках самбо: «Катись-колобок» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 46 | Т Закаливание организма под душем | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 47 | Т Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 48 | Самбо | 1 | | | | https://resh.edu.ru |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|---------------|-------------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| | Выведение из равновесия толчком (ассистент на одном колене) Подвижные игры на уроках самбо: «Хвост дракона» | | | | | |
| 49 | Т Виды физических упражнений | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 50 | гимн. Строевые команды и упражнения | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 51 | Самбо Выведение из равновесия скручиванием (ассистент на одном колене) Подвижные игры на уроках самбо: «Борьба против стенки» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 52 | гимн. Строевые команды и упражнения | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 53 | гимн. Лазанье по канату | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 54 | Самбо Выведение из равновесия скручиванием (ассистент на одном колене) Подвижные игры на уроках самбо: «Паучок» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 55 | гимн. Лазанье по канату | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 56 | гимн. Передвижения по гимнастической скамейке | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 57 | Самбо Правила личной гигиены во время занятий самбо. Задняя подножка (ассистент на одном колене) Подвижные игры на уроках самбо: | 1 | | | | https://resh.edu.ru |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|---------------|-------------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| | «Своя территория» | | | | | |
| 58 | гимн. Передвижения по гимнастической скамейке | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 59 | гимн. Передвижения по гимнастической стенке 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 |
| 60 | Самбо Задняя подножка (ассистент на одном колене) Игры задания (сковывание, маневрирование, маскировка) «Выталкивание сидя» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 61 | гимн. Передвижения по гимнастической стенке Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 62 | гимн. Прыжки через скакалку | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 63 | Самбо Задняя подножка (ассистент на одном колене) Игры задания (сковывание, маневрирование, маскировка) «Выталкивание спиной» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 64 | гимн. Прыжки через скакалку Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 65 | гимн. | 1 | | | | https://resh.edu.ru |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|---------------|-------------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| | Ритмическая гимнастика Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | | | | | |
| 66 | Самбо Правильное питание самбиста. Удержание сбоку захватом руки и шеи Игры задания (сковывание, маневрирование, маскировка) «Подвижный ринг» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 67 | гимн. Ритмическая гимнастика | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 68 | гимн. Танцевальные упражнения из танца галоп | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 69 | Самбо Удержание сбоку захватом руки и шеи Игры задания (сковывание, маневрирование, маскировка) «Перетягивание каната» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 70 | гимн. Танцевальные упражнения из танца галоп | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 71 | гимн. Танцевальные упражнения из танца полька | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 72 | Самбо Удержание сбоку захватом руки и шеи Игры задания (сковывание, маневрирование, маскировка) «Перетягивание каната» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 73 | гимн. Танцевальные упражнения из танца полька | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 74 | гимн. Танцевальные упражнения из танца полька | 1 | | | | https://resh.edu.ru |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|---------------|-------------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 75 | Самбо Удержание со стороны головы захватом пояса под руками (плечевыми суставами) Игры задания (сковывание, маневрирование, маскировка) «Наступление» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 76 | подв. | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 77 | подв. Спортивная игра футбол | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 78 | Самбо Выбор и подготовка места для занятий самбо. Удержание со стороны головы захватом пояса под руками (плечевыми суставами) Игры задания (сковывание, маневрирование, маскировка) «Волк во рву» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 79 | подв. Спортивная игра футбол | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 80 | подв. Подвижные игры с приемами футбола | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 81 | Самбо Удержание со стороны головы захватом пояса под руками (плечевыми суставами) Игры задания (сковывание, маневрирование, маскировка) «Третий лишний с сопротивлением» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 82 | Т Измерение пульса на занятиях физической культурой | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 83 | подв. Подвижные игры с приемами футбола | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 84 | Самбо | 1 | | | | https://resh.edu.ru |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|---------------|-------------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| | Удержание поперек захватом головы и пояса с фиксацией ноги Игры задания (сковывание, маневрирование, маскировка) «Соревнование тачек» | | | | | |
| 85 | подв. Подвижные игры с приемами футбола | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 86 | подв. Подвижные игры с приемами футбола | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 87 | Самбо Удержание поперек захватом головы и пояса с фиксацией ноги Игры задания (сковывание, маневрирование, маскировка) «Соревнование тачек», «Армрестлинг» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 88 | л/а Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 89 | л/а Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 90 | Самбо Удержание поперек захватом головы и пояса с фиксацией ноги Игры задания (сковывание, маневрирование, маскировка) «Армрестлинг» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 91 | л/а Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 92 | л/а Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | | | | https://resh.edu.ru |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|---------------|-------------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 93 | Самбо Игры задания (сковывание, маневрирование, маскировка) «Цыганская борьба» (на ногах) | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 94 | л/а Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 95 | л/а Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 96 | Самбо Игры задания (сковывание, маневрирование, маскировка) «Скакалки подсекалки» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 97 | л/а Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 98 | л/а Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 99 | Самбо Игры задания (сковывание, маневрирование, маскировка) «Поединок с шестом» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 100 | л/а Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | | | | | https://resh.edu.ru |
| 101 | л/а | | | | | https://resh.edu.ru |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|---------------|-------------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | | | | | |
| 102 | Самбо Игры задания (сковывание, маневрирование, маскировка) «Сильная хватка» | | | | | https://resh.edu.ru |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 | | |

4 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Т Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 2 | л/а Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой 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 |
| 3 | л/а Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 | | | | https://resh.edu.ru |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | | | | | |
| 4 | Л/а Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 5 | л/а Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 6 | л/а Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 7 | л/а Беговые упражнения | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 8 | л/а Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 9 | л/а Метание малого мяча на дальность | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 10 | л/а Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 11 | л/а | 1 | | | | https://resh.edu.ru |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км | | | | | |
| 12 | Подв Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 13 | Подв Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 14 | Подв. Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 15 | Подв Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 16 | Подв Разучивание подвижной игры «Паровая машина» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 17 | Т Из истории развития национальных видов спорта Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 18 | Подв Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 19 | Подв Упражнения из игры волейбол | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 20 | Подв Упражнения из игры волейбол | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 21 | Подв Упражнения из игры волейбол | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 22 | Подв Упражнения из игры волейбол | 1 | | | | https://resh.edu.ru |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 23 | Т Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 24 | Т Из истории развития физической культуры в России | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 25 | Лыжн Знания о физической культуре (теория). Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 26 | Лыжн Теоретические основы техники упражнений в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 27 | Подв Упражнения из игры баскетбол | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 28 | Подв Упражнения из игры баскетбол | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 29 | Подв Упражнения из игры баскетбол | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 30 | Подв Упражнения из игры футбол | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 31 | Подв Упражнения из игры футбол | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 32 | Подв Упражнения из игры футбол Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 | | | | https://resh.edu.ru |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 33 | Т Самостоятельная физическая подготовка | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 34 | Гимн Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 35 | Гимн Акробатическая комбинация Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 36 | Гимн Акробатическая комбинация Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 37 | Гимн Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 38 | Гимн Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 39 | Гимн Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 40 | Гимн Обучение опорному прыжку | 1 | | | | https://resh.edu.ru |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 41 | Гимн Обучение опорному прыжку | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 42 | Гимн Упражнения на гимнастической перекладине | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 43 | Гимн Упражнения на гимнастической перекладине | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 44 | Гимн Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 45 | Гимн Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 46 | Гимн Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 47 | Гимн Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 48 | Гимн Танцевальные упражнения «Летка-енка» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 49 | Гимн Танцевальные упражнения «Летка-енка» | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 50 | Плав. Знания о физической культуре(теория). Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. | 1 | | | | https://resh.edu.ru |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 51 | Плав. Теоретические основы техники выполнения упражнений в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине. | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 52 | Подв Упражнения из игры волейбол | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 53 | Подв Упражнения из игры баскетбол | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 54 | Т Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 55 | Т Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 56 | Т Закаливание организма | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 57 | л/а Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 58 | л/а Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 59 | л/а Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 60 | л/а | 1 | | | | https://resh.edu.ru |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты | | | | | |
| 61 | л/а Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 62 | л/а Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 63 | л/а Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 64 | л/а Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 65 | л/а Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 66 | л/а Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| 67 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 | | | | https://resh.edu.ru |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 68 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 | | | | https://resh.edu.ru |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | | |