

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края

Муниципальное образование Абинский район

МБОУ СОШ №20

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ
№20

Э.Е.Летина
Приказ №131 от «30»
августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1323497)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 2 классов (на 3 часа с самбо)

Составитель: Кальченко Артемий Юрьевич
учитель физической культуры

х.Екатериновский, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

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

Направление «Прикладно-ориентированная физическая культура» включает модуль самбо. 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.

Модуль «Самбо» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет

спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и

две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

Содержание модуля «Самбо».

Знания о самбо.

История зарождения самбо в СССР. Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо. Самбисты – Герои Великой Отечественной войны 1941–1945 годов. Разнообразие направлений самбо и их основные характеристики: спортивное самбо (женское, мужское), боевое самбо, пляжное самбо, прикладное самбо, демо самбо. Правила личной гигиены во время занятий самбо. Правильное питание самбиста. Общие сведения о самбо и их исторические особенности (борцовский ковер самбо, экипировка спортсмена, экипировка судьи). Подвижные игры, в том числе с элементами единоборств (в парах, групповые, командные, с предметами и без них), эстафеты с учетом специализации самбо.

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.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

Содержание модуля «Самбо».

Знания о самбо. История зарождения самбо в СССР. Общие сведения о самбо и их исторические особенности (борцовский ковер самбо, экипировка спортсмена, экипировка судьи). Основные сведения о правилах самбо. Достижения отечественных самбистов на мировом уровне. Словарь терминов и определений по самбо. Игры и поединки по заданию на занятиях самбо. Занятия самбо как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств. Режим дня при занятиях

самбо. Дневник самонаблюдения самбиста. Правила личной гигиены во время занятий самбо. Правильное питание самбиста. Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, местах общего пользования), на открытых площадках. Форма одежды для занятий самбо. Специально-подготовительные упражнения самбо. Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо. Способы страховки падений преподавателем, партнёром.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

знание и умение правильно выполнять основные технические элементы группировки, приёмы 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 учётом 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;

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать

- упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
 - организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
 - выполнять упражнения на развитие физических качеств.
 - 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, приёмы 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 учётом 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 лёжа, 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 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	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Знания о зимних видах спорта. Лыжи	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Знания о видах и способах плавания	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека. Осанка человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	18	0	18	https://resh.edu.ru/subject/9/

2.2	Подвижные и спортивные игры	19	0	19	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Гимнастика с основами акробатики	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Модуль самбо	33		34	https://ssambo.ru/
Итого по разделу		80			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Знания о зимних видах спорта. Лыжи	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Знания о видах и способах плавания	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/

Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	0	9	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	14	3	11	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Подвижные игры	15	1	14	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Гимнастика с основами акробатики	14	2	12	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		43			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.1	Модуль «Самбо»	34	4	30	https://ssambo.ru/
Итого по разделу		10			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	10	92	
-------------------------------------	-----	----	----	--

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные, цифровые, образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Что такое физическая культура и спорт. Виды спорта, входящие в программу ГТО. Плавание, способы и стили плавания. Техника безопасности и правила поведения в бассейне и на открытых водоемах. (Видеофильм)	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.	Современные физические упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
3.	Модуль «Самбо» Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов	1	0	1		https://ssambo.ru/
4.	Чем отличается ходьба от бега	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
5.	ТБ. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
6.	Модуль «Самбо» Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.	1	0	1		https://ssambo.ru/
7.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
8.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
9.	Модуль «Самбо» Упражнения для удержаний. Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком	1	0	1		https://ssambo.ru/

10.	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
11.	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
12.	Модуль «Самбо» Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру.	1	0	1	https://ssambo.ru/
13.	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
14.	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
15.	Модуль «Самбо» Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед	1	0	1	https://ssambo.ru/
16.	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
17.	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
18.	Модуль «Самбо» Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу	1	0	1	https://ssambo.ru/
19.	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

20.	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
21.	Модуль «Самбо» Подвижные игры «Тяни в круг», «Бой петухов»,	1	0	1	https://ssambo.ru/
22.	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
23.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
24.	Модуль «Самбо» Подвижные игры «Тяни за булавку», «Борющаяся цепь»,				
25.	ТБ. ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
26.	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
27.	Модуль «Самбо» <i>Самбо как национальный элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека</i>	1	0	1	https://ssambo.ru/
28.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
29.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
30.	Модуль «Самбо» Приёмы самостраховки: Конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью)	1	0	1	https://ssambo.ru/

31.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
32.	ТБ. Считалки для подвижных игр	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
33.	Модуль «Самбо» Упражнения для удержаний Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.	1	0	1	https://ssambo.ru/
34.	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
35.	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
36.	Модуль «Самбо». Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище).	1	0	1	https://ssambo.ru/
37.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
38.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
39.	Модуль «Самбо» Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед.	1	0	1	https://ssambo.ru/
40.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

41.	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
42.	Модуль «Самбо» Упражнения для подсечки. Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене).	1	0	1	https://ssambo.ru/
43.	ТБ. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
44.	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
45.	Модуль «Самбо» Упражнения для подсечки. Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом.	1	0	1	https://ssambo.ru/
46.	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
47.	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
48.	Модуль «Самбо» <i>Зарождение и развитие борьбы Самбо. Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии.</i>	1	0	1	https://ssambo.ru/
49.	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
50.	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
51.	Модуль «Самбо» Упражнения для подсечки. «Очистка ковра». Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по иным предметам	1	0	1	https://ssambo.ru/
52.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

53.	Способы построения и повороты стоя на месте Зимние виды спорта Лыжные гонки. Правила лыжного эстафетного бега .Скоростной спуск на лыжах (Видеофильм)	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
54.	Модуль «Самбо» Упражнения для бросков Движения, имитирующие собирание грибов. Подбор мелких предметов, разбросанных по коврику.	1	0	1	https://ssambo.ru/
55.	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
56.	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
57.	Модуль «Самбо» Упражнения для бросков Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.	1	0	1	https://ssambo.ru/
58.	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
59.	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
60.	Модуль «Самбо» Упражнения для бросков Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью).	1	0	1	https://ssambo.ru/
61.	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
62.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
63.	Модуль «Самбо» Упражнения для бросков Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью).	1	0	1	https://ssambo.ru/
64.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

65.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
66.	Модуль самбо. Приёмы в положении лёжа Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний	1	0	1	https://ssambo.ru/
67.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
68.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
69.	Модуль «Самбо» Приёмы в положении лёжа Учебные схватки на выполнение изученных удержаний	1	0	1	https://ssambo.ru/
70.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
71.	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
72.	Модуль «Самбо» Приемы в положении лежачего. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1	0	1	https://ssambo.ru/
73.	ТБ. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Зимние виды спорта Лыжные гонки. Разновидности ходов на лыжах. Биатлон. (Видеофильм)	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
74.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
75.	Модуль «Самбо» Выведение из равновесия Выведение партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	1	0	1	https://ssambo.ru/

76.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
77.	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
78.	Модуль «Самбо» Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Врачебный контроль и самоконтроль.	1	0	1	https://ssambo.ru/
79.	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
80.	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
81.	Выведение из равновесия Выведение партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	1	0	1	https://ssambo.ru/
82.	Обучение метания теннисного мяча	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
83.	Обучение метания теннисного мяча	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
84.	Модуль «Самбо» Тактическая подготовка (сковывание, маневрирование, маскировка) Подвижные игры: ««Поймай лягушку», «Фехтование»	1	0	1	https://ssambo.ru/
85.	Разучивание техники метания теннисного мяча в вертикальную цель	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
86.	Разучивание техники метания теннисного мяча в вертикальную цель	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
87.	Модуль «Самбо» Тактическая подготовка (сковывание, маневрирование, маскировка) Подвижные игры: ««Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной»	1	0	1	https://ssambo.ru/

88.	Разучивание техники метания теннисного мяча в горизонтальную цель	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
89.	Разучивание техники метания теннисного мяча в горизонтальную цель	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
90.	Модуль «Самбо» Тактическая подготовка (сковывание, маневрирование, маскировка) Подвижные игры: «Подвижный ринг», «Перетягивание каната	1	0	1	https://ssambo.ru/
91.	ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
92.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
93.	Модуль «Самбо» Тактическая подготовка (сковывание, маневрирование, маскировка) Подвижные игры: «Подвижный ринг», «Перетягивание каната»,	1	0	1	https://ssambo.ru/
94.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
95.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
96.	Модуль «Самбо» Приёмы в положении лёжа Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1	0	1	https://ssambo.ru/
97.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Виды спорта, входящие в	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

	программу. Плавание на открытой воде и в бассейне. Правила поведения и безопасности при купаниях в открытых водоемах, плавательных бассейнах. Подвижные игры					
98.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
99.	Модуль «Самбо» Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) в играх-заданиях.	1	0	1		https://ssambo.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры: летние и зимние. Плавание как один из видов летних игр. Стили плавания, дистанции. Техника безопасности и правила поведения на воде.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
3.	Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов	1	0	1		https://ssambo.ru/
4.	Быстрая ходьба с изменением частоты и длины шага. Бег с изменением длины и частоты шагов.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
5.	Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

6.	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.	1	0	1		https://ssambo.ru/
7.	Бег с изменением направления движения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
8.	Бег с изменением направления движения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
9.	Упражнения для удержаний. Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком	1	0	1		https://ssambo.ru/
10.	Бег с изменением направления движения, с изменением скорости.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
11.	Челночный бег 3х10м на результат.	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
12.	Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру.	1	0	1		https://ssambo.ru/
13.	Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	высоту; спрыгивание и запрыгивание.					
14.	Прыжки на заданную длину по ориентирам.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
15.	Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед	1	0	1		https://ssambo.ru/
16.	Прыжки с места. Прыжок в длину	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
17.	Прыжки с места. Прыжки в длину способом «Согнув ноги».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
18.	Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу	1	0	1		https://ssambo.ru/
19.	Прыжки в длину способом «Согнув ноги».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
20.	Прыжок в длину с места на результат.	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
21.	Подвижные игры «Тяни в круг», «Бой петухов»,	1	0	1		https://ssambo.ru/

22.	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
23.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
24.	Подвижные игры «Тяни за булавки», «Борющаяся цепь»,	1	0	1		https://ssambo.ru/
25.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
26.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
27.	<i>Самбо как национальный элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека</i>	1	0	1		https://ssambo.ru/
28.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
29.	Физическое развитие	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
30.	Приёмы самостраховки: Конечное	1	0	1		https://ssambo.ru/

	положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью)					
31.	Физические качества	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
32.	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
33.	Упражнения для удержаний Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.	1	0	1		https://ssambo.ru/
34.	Игры с приемами баскетбола	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
35.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
36.	Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище).	1	0	1		https://ssambo.ru/

37.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
38.	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
39.	Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед.	1	0	1		https://ssambo.ru/
40.	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
41.	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
42.	Упражнения для подсечки. Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене).	1	0	1		https://ssambo.ru/
43.	Сгибание и разгибание рук в упоре в висе стоя и лежа на результат	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
44.	Современные Олимпийские игры.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	Зимние и летние игры, входящие в программу .Лыжные гонки; классификация способов лыжных ходов. Горные и равнинные лыжи.					
45.	Упражнения для подсечки. Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом.	1	0	1		https://ssambo.ru/
46.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
47.	Строевые упражнения и команды	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
48.	<i>Зарождение и развитие борьбы Самбо. Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии.</i>	1	0	1		https://ssambo.ru/
49.	Строевые упражнения и команды	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
50.	Прыжковые упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
51.	Упражнения для подсечки. «Очистка ковра». Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по	1	0	1		https://ssambo.ru/

	иным предметам					
52.	Гимнастическая разминка	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
53.	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
54.	Упражнения для бросков Движения, имитирующие собирание грибов. Подбор мелких предметов, разбросанных по ковру.	1	0	1		https://ssambo.ru/
55.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
56.	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
57.	Упражнения для бросков Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.	1	0	1		https://ssambo.ru/
58.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
59.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
60.	Упражнения для бросков Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера	1	0	1		https://ssambo.ru/

	стоящего в упоре на коленях (с помощью).					
61.	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
62.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
63.	Упражнения для бросков Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью).	1	0	1		https://ssambo.ru/
64.	Сила как физическое качество	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
65.	Быстрота как физическое качество	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
66.	Приёмы в положении лёжа Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний	1	0	1		https://ssambo.ru/
67.	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
68.	Игры с приемами баскетбола	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

69.	Приёмы в положении лёжа Учебные схватки на выполнение изученных удержаний	1	0	1		https://ssambo.ru/
70.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
71.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
72.	Приемы в положении лежа Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1	0	1		https://ssambo.ru/
73.	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
74.	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
75.	Выведение из равновесия Выведение партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	1	0	1		https://ssambo.ru/
76.	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

77.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
78.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Врачебный контроль и самоконтроль.	1	0	1		https://ssambo.ru/
79.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
80.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. ВИДЕОФИЛЬМ о лучших лыжниках России. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
81.	Выведение из равновесия Выведение партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	1	0	1		https://ssambo.ru/
82.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

83.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
84.	Тактическая подготовка (сковывание, маневрирование, маскировка) Подвижные игры: «Поймай лягушку», «Фехтование»	1	0	1	https://ssambo.ru/
85.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
86.	Ходьба в чередовании с бегом по слабопересеченной местности	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
87.	Тактическая подготовка (сковывание, маневрирование, маскировка) Подвижные игры: «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной»	1	0	1	https://ssambo.ru/
88.	Бег 1000 м на результат	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
89.	Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние;	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

90.	Тактическая подготовка (сковывание, маневрирование, маскировка) Подвижные игры: «Подвижный ринг», «Перетягивание каната	1	0	1		https://ssambo.ru/
91.	Метание теннисного мяча с разбега (4-5 бросковых шагов) из положения стоя лицом в направлении метания на дальность	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
92.	Броски: из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх и на дальность.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
93.	Тактическая подготовка (сковывание, маневрирование, маскировка) Подвижные игры: «Подвижный ринг», «Перетягивание каната»,	1	0	1		https://ssambo.ru/
94.	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
95.	Многократные прыжки: тройной, пятерной.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
96.	Приёмы в положении лёжа Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1	0	1		https://ssambo.ru/

97.	Прыжок в высоту с прямого и бокового разбега	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
98.	Прыжок в высоту. Способом «Перешагивание» через скакалку. Отталкивание, переход, приземление.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
99.	Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище).	1	0	1		https://ssambo.ru/
100.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
101.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
102.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Виды спорта, входящие в программу комплекса ГТО. Плавание на открытой воде и в бассейне. Правила поведения и безопасности при купаниях в открытых водоемах, плавательных бассейнах.	1	0	1		https://ssambo.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	6	96		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Учебники физическая культура, 1 класс/ Матвеев А. П., акционерное общество «Издательство «Просвещение»; физическая культура, 1-4 класс/ Лях В. И., акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2021.

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

[https://www.youtube.com > watch](https://www.youtube.com/watch)

<http://www.edu.ru>

<http://window.edu.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стадион, спортивный зал, скамейка гимнастическая, мат гимнастический, перекладина навесная съемная, мишени для метания, волейбольная сетка, баскетбольный щит, канат гимнастический, разметка для бега, прыжков, подвижных игр, конусы, фишки.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, кубики, кольца.