

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики

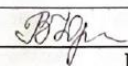
Краснодарского края

Муниципальное образование Кореновский район

**МАНОУ СОШ №25 им. Маршала Советского Союза Г.К. Жукова МО
Кореновский район**

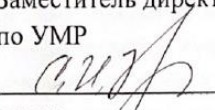
РАССМОТРЕНО

ШМО учителей


В.А.Юрченко
Протокол №1 от
«25»августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

**Заместитель директора
по УМР**


С.И. Кондрашкина
Протокол № 1 от «25»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

**решением
педагогического совета**
Е.М. Глоба
Протокол №1 от «28»
августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1128997)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 2 классов

станция Платнировская 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования в 1-2 классах составляет – 201 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю). Третий час в рамках Всероссийского проекта «Самбо в школу» реализуется в 1-2 классах за счет ведения вида спорта «Самбо» в количестве 33 часов в год 3 уроком физической культуры. Инвариантные модули "Плавательная подготовка", "Лыжная подготовка" заменены на углубленное освоение содержания других инвариантных модулей ("Легкая атлетика", "Гимнастика с основами акробатики", "Подвижные и спортивные игры").

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.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

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.

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.

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться 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 приёмов из спортивных игр;
- –выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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	0	П https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ Урок «Физические качества» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/ оле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	ПолеУрок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/оле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1	0	0	Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/Поле для

					свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	Урок «Закаливание» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/ Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ Урок «Итоговый урок по разделу «Знание - сила!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/ свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ для свободного ввода Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/ Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
2.2	Легкая атлетика	10	0	0	Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ Урок «Беговые упражнения из различных исходных

					<p>положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ Урок «Быстрота. Игра «Кто быстрее» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/ Урок «Выносливость. Игра «К своим флажкам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/ ле для свободного ввода</p>
2.3	Подвижные и спортивные игры	14	0	0	<p>Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/ Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/ Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ Урок «Итоговый урок по разделу «Подвижные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/22366</p>
2.4	Самбо	33	0	0	www.edu.ru school.edu.ru uchi.ru
Итого по разделу		67			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса	26	0	0	<p>Урок «Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/ Урок «Метание в цель с разбега. Игра «Точно в мишень»</p>

	ГТО				(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/ Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ Урок «Подвижные игры на развитие координации» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/ Урок «Итоговый урок по разделу «Меткие и быстрые!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/
Итого по разделу		26			
Раздел 4.Название					
Итого		0			
Название модуля					
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		3	Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ Урок «Физические качества» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	1	8	https://resh.edu.ru/subject/9/5
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	2		2	П https://resh.edu.ru/subject/9/5 оле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/5 Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			

Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	9		9	https://resh.edu.ru/subject/9/5e для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/5ole для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	11	2	9	https://resh.edu.ru/subject/9/5Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	4		4	https://resh.edu.ru/subject/9/5Поле для свободного ввода
2.5	Самбо	33		33	https://resh.edu.ru/subject/9/5
2.6	Плавательная подготовка	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/5
Итого по разделу		59			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28		28	https://resh.edu.ru/subject/9/5Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
Раздел 4.Название					
Итого		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	99	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/
2	Что такое физическая культура	1	0	0		https://resh.edu.ru/ПЭИИ
3	Самбо. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Врачебный контроль и самоконтроль. Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину.	1	0	0		(ПЭИ) https://resh.edu.r
4	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	0		https://resh.edu.r/
5	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	0		https://resh.edu.r/
6	Самбо. Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем Освоение группировки. Приёмы самостраховки: на спину перекатом из седа (с помощью),	1	0	0		https://resh.edu.r/пэиш
7	Стилизованные способы	1	0	0		https://resh.edu.r/ПЭИИ

	передвижения ходьбой и бегом					
8	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	0		https://resh.edu.r/Рэш
9	Самбо. Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов Приемы самостраховки: на спину перекатом из упора присев (с помощью)	1	0	0		https://resh.edu.r/ рэш
10	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	0		https://resh.edu.r/
11	Разучивание прыжков в группировке	1	0	0		https://resh.edu.r/
12	Самбо. Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком. Приёмы самостраховки: на спину перекатом,	1	0	0		https://resh.edu.r/рэш
13	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	0		https://resh.edu.r/
14	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	0		https://resh.edu.r/
15	Самбо. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.	1	0	0		https://resh.edu.r/

	самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.					
16	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	0		https://resh.edu.r/
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.r/
18	Самбо.Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра».	1	0	0		https://resh.edu.r/
19	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0		https://resh.edu.r/
20	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	0		(ПЭШ) https://resh.edu.r
21	Самбо.Стоя лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив	1	0	0		(ПЭШ) https://resh.edu.r

	выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище).					
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
23	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
24	Самбо.С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру. грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
25	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
26	Считалки для подвижных игр	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
27	Самбо. Приёмы самостраховки: конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки, самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью), самостраховки на бок перекатом из упора присев (с помощью), самостраховки на бок перекатом из полуприседа (с помощью).	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
28	Упражнения в передвижении с	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru

	изменением скорости					
29	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
30	Самбо.Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед.	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
31	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
32	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
33	Самбо.Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу.	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
34	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
35	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
36	Самбо.Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
37	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru

38	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
39	Самбо.Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед.	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
41	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
42	Самбо. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу.	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
43	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
44	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
45	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
46	Самбо. Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу в парах или в кругу, передавая друг другу	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru

	мяч ударом. «Очистка ковра»					
47	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
48	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
49	Самбо.Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по иным предметам.	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
52	Самбо.Движения, имитирующие собирание грибов. Подбор мелких предметов, разбросанных по коврику. Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
53	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
54	Гимнастика с основами	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru

	акробатики Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Гимнастические упражнения со скакалкой					
55	Самбо. Самостраховка: падение на бок кувирком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью).	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
56	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
57	Гимнастика с основами акробатики Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Гимнастические упражнения с мячом	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
58	Самбо. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний.	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
59	Гимнастика с основами акробатики Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
60	Акробатические упражнения: Подъем ног из	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru

	положения лежа на животе					
61	Самбо.Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
62	Акробатические упражнения:Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
63	Акробатические упражнения:Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
64	Самбо.Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
65	Акробатические упражнения:сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
66	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru

	по одному с равномерной скоростью.					
67	Самбо. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
68	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.	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
69	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой,	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
70	Самбо. Выведение партнера из равновесия, стоящего на коленях рывком и скручиванием	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
71	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
72	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru

73	Самбо. Выведение партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
75	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
76	Самбо. Удержания: сбоку, со стороны головы. Варианты уходов от удержаний.	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
79	Самбо. Активные и пассивные	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru

	защиты от переворачиваний.					
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
82	Самбо.Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru

	Подвижные игры					
85	Самбо. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
87	Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
88	Самбо. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
91	Самбо. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru

92	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
94	Самбо. Удержания: сбоку, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний.	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
97	Самбо. «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалкиподсекалки», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку» и др	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru

99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	0	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
2	Физическое развитие	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
3	Самбо. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо.	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
4	Физические качества	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
5	Выносливость как физическое качество	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
6	Самбо. Врачебный контроль и самоконтроль.	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
7	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Быстрая ходьба с изменением частоты и длины шага. Ходьба по разметкам Бег 30м на результат	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
8	Стартовая диагностика. Контрольные нормативы Гладкий бег (бег по дорожке стадиона, площадке) с	1	1	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru

	изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом Челночный бег 3х10м на результат					
9	Самбо.Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком.	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
10	Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
11	Прыжки в высоту с места и с небольшого разбега (5-7 шагов); с доставанием подвешенных предметов; через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Прыжки в высоту с прямого, бокового и разбега по дуге. Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
12	Самбо.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		(РЭШ) https://resh.edu.ru
13	Бег по разметкам и с выполнением заданий. Беговые эстафеты. Специальные беговые упражнения и задания Старт из различных исходных положений. Бег 60м на	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru

	результат					
14	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
15	Самбо. Удар подошвой по стене дальней от нее ногой(стать боком вплотную к стене)	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
17	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
18	Самбо. 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		(РЭШ) https://resh.edu.ru
19	Игры с приемами баскетбола	1	0	1		Поле для свободного ввода1
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
21	Самбо. «Очистка ковра». Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по иным предметам.	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
22	Освоение правил и техники	1	0	1		(РЭШ)

	выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение					https://resh.edu.ru
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
24	Самбо. Движения, имитирующие собирание грибов. Подбор мелких предметов, разбросанных по коврику.	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
27	Самбо. Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
28	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
29	Гибкость как физическое качество	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
30	Самбо. Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru

	(с помощью).					
31	Быстрота как физическое качество	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
32	Утренняя зарядка	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
33	Самбо. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний.	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
34	Игры с приемами баскетбола	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
36	Самбо. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
38	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		(РЭШ) https://resh.edu.ru
39	Самбо. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru

	(снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот.					
40	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		(РЭШ) https://resh.edu.ru
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
42	Самбо. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
45	Самбо. Выведение партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru

	одном колене рывком, скручиванием, толчком.					
46	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
47	Контрольные нормативы за 1 полугодие. Развитие координации движений	1	1	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
48	Самбо. «Поймай лягушку», «Фехтование», «Выталкивание в приседе», «Разведчики и часовые», «Наступление», «Сильная хватка», «Борьба за палку»	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
49	Развитие силовых качеств	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
50	Закаливание организма	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
51	Самбо.Выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
52	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
53	ТБ на уроках лыжной подготовки. Умение передвигаться скользящим шагом	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
54	Самбо. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru

	предметами					
55	Гимнастическая разминка	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
56	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
57	Самбо. Освоение группировки.	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
58	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
59	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
60	Самбо. Специально-подготовительные упражнения самбо.	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
61	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru Поле для свободного ввода l
62	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
63	Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком.	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
64	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
65	Сложно координированные передвижения ходьбой по	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru

	гимнастической скамейке					
66	Самбо. Упражнения для удержаний.	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
69	Самбо. Упражнения для выведения из равновесия.	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
70	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
71	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
72	Самбо. Упражнения для подножек.	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
73	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru

	положения лежа на спине. Подвижные игры					
74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
75	Самбо. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног.	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
77	Развитие глазомера	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
78	Самбо. Изучение приёмов в положении лёжа.	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
79	Гибкость как физическое качество	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
80	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
81	Самбо. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом.	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
82	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
83	Сложно координированные беговые	1	0	1		(РЭШ)

	упражнения					https://resh.edu.ru
84	Самбо. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
85	Гладкий бег (бег по дорожке стадиона, площадке) с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом;	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
86	Бег в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.), по размеченным беговым дорожкам;	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
87	Самбо. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
88	Бег по разметкам и с выполнением заданий.	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
89	Промежуточная аттестация. Контрольные нормативы. Подвижные игры на развитие равновесия	1	1	0		(РЭШ) https://resh.edu.ru
90	Самбо. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
91	Освоение правил и техники	1	0	1		(РЭШ)

	выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре в висе стоя и лежа на результат.					https://resh.edu.ru
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru Поле для свободного ввода1
93	Самбо. Броски. Выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой на гимнастическую скамейку на результат	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
96	Самбо. Подвижные игры , отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств)): «Тяни в круг».	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
97	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru

	испытаний (тестов) 2 ступени ГТО					
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Висы стоя: на согнутых руках; согнувшись; сзади; присев сзади.	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кувырки вперёд и назад, в группировке;	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
100	Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской)"Цепи", "Перетягивание каната"	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
101	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (футбол).	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
102	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол).	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	99		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура;

1-4 класс/Лях В.И.;

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; ;

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Аршинник С.П. Теория и методика легкоатлетического кросса: учебное пособие / С.П. Аршинник. – Краснодар: КГУФКСиТ, 2017. – 142 с. и т.п.
2. Баклакова Е.Ю. Методика обучения бегу: методические указания для студентов ИФК / Е.Ю. Баклакова. – Чайковский: ЧГИФК 2003 – 23 с.
3. Баклакова Е.Ю. Применение подвижных игр на занятиях легкой атлетикой.: Сборник подвижных игр, применяемых на занятиях легкой атлетикой/ Е.Ю. Баклакова. - Чайковский: ЧГИФК, 2005. - 59с.
4. Баскетбол: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/Д.И. Нестеровский. -М.: Издательский центр «Академия», 2010. -336с.
5. Будур, Н. Русские игры для всех возрастов / Н. Будур, И. Панкеев. – М.: Терра: Книжный куб, 2009. – 376 с
6. Виленский, М.Я. Физическая культура: учеб. для общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, И.М. Туревский. – М.: Просвещение, 2012. – 318с.
7. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. – М.: Спорт, 2016. – 234 с.
8. Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. – М.А. Грибачева, В.А. Круглыхин М. -: Человек, 2011 – 248 с., илл.
9. Гриженя, В. Е. Организация и методические приёмы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: учебно-методическое пособие / В.Е. Гриженя. – М.: Советский спорт, 2015. – 40с.
10. Евсеев С.П., Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие. /С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. — М.: Советский спорт, 2000. — 240 с.: илл.
- 72
11. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: учебник / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – М.: Академия, 2010. – 140 с.
12. Жуков, М.Н. Подвижные игры : учеб. для студ. пед. вузов / М.Н. Жуков. – М.: Академия, 2000. – 160 с.
13. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
14. Круглыхин В.А. Программа «Интегративный курс физического воспитания для обучающихся основного общего образования на основе футбола» / В.А. Круглыхин, Е.В. Разова, М.В. Анисимова, И.С. Бегун/ под общей редакцией Н.С.Федченко - М.: 2013
15. Литвинова, М.Ф. Русские народные подвижные игры / М.Ф. Литвинова. – М.: Айрис Пресс, 2014. – 192 с.
16. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов высших педагогических

учебных заведений /А.И.Жилкин, [и др.] — М.: Издательский центр

«Академия», 2003. — 464 с.

17. Легкая атлетика: учебник /М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2005 – 336с.

18. Макаров, Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры / Ю.М. Макаров. – М.: Академия, 2013. – 272 с.

19. Мехова, Т. А. Роль народной игры в формировании характера ребенка / Т. Мехова // Воспитание школьников. – 2016. – № 3. – С. 49-52.

20. Нестеровский, Д. И. Баскетбол [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов / Д. И. Нестеровский. — М.: Академия, 2007. — 336 с.

21. Портнов, Ю. И. Доступный каждому баскетбол. // Ю. И. Портнов. – М.: Адаптивная физическая культура. 2011. - № 1. - С. 25-25.

22. Погадаев, Д.И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время 1-11 классы / Д.И. Погадаев. – М.: ДРОФА, 2010. – 144 с. 73

23. Рубанович В. Б. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман. — Новосибирск: АРТА, 2011. — 256 с. — Серия

«Безопасность жизнедеятельности».

24. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Терра-Спорт, 2000.

25. Самбо: правила соревнований/ Всероссийская федерация Самбо. – М.: Советский спорт, 2016. – 128 с.

26. Самбо: справочник – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.

27. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы Самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.

28. Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.

29. Торочкова, Т.Ю. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / Т.Ю. Торочкова. – М.: Академия, 2016. – 396с.

30. Тхорев В.И. Гандбол в школе: учебно-методическое пособие / В.И. Тхорев, В.М. Шиян, С.А. Сидорчук. – Краснодар: КГУФКСТ, 2008. – 64 с.

31. Физическая подготовленность школьников: структура, состояние, динамика, средства и методы повышения, контроль: учеб.-метод. пособие / С.П. Аршинник, Е.Ю. Барсукова, В.И. Тхорев, В.М. Шиян. – Краснодар: КГУФКСТ, МОУ ДОД «ГДЮСШ», 2010. – 52 с.

32. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов вузов/А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа, — Мн., Тесей, 2003. — С.367-392.

33. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для... / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003. – 480 с. 74

34. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; отв. ред. С.Е. Табаков//. – изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 448 с., ил.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа <http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement> / свободный.

2. Физическая культура в школе [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.fizkulturaravshkole.ru/> свободный.

3. Спортсмены – герои Великой Отечественной войны [Электронный ресурс] /

Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/90-letminsportu/4534/> свободный.

4. Твой олимпийский учебник [Электронный ресурс] / учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России / http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou25_blok.pdf
5. «Играю в баскетбол» [Электронный ресурс] / Электронный образовательный ресурс/ <http://eor-npr.ru/node/209>
6. Горохова, И.В. Народная игра как вид игровой деятельности дошкольника [Электронный ресурс] / И.В. Горохова, О.А. Школьников, Л.М. Новикова // 75 Молодой ученый. – 2015. – №13. – С. 613-616. – Режим доступа:<https://moluch.ru>.
7. Зайцева, С. М. Народная подвижная игра как ценное педагогическое средство физической подготовки учащихся [Электронный ресурс] // Педагогическое мастерство: материалы III Междунар. науч. конф. (г. Москва, июнь 2017 г.). – М.: Буки-Веди, 2013. – С. 77-79. – Режим доступа:<https://moluch.ru>.
18. Шишкин, Т. И. Народная игра как средство физического воспитания в рамках реализации предмета «Физическая культура» [Электронный ресурс] / Т.И. Шишкина. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Мяч баскетбольный №5 массовый Насос для накачивания мячей с иглой
Жилетки игровые Сетка для хранения мячей Конус игровой
Стенка гимнастическая Скамейка гимнастическая Комплект матов
гимнастических Перекладина гимнастическая пристенная Коврик
гимнастический
Палка гимнастическая Обруч гимнастический Скакалка
гимнастическая Стойки и планка для прыжков в высоту
(комплект) Мяч для метания Инвентарь для прыжков в длину
Перекладина навесная универсальная
Аппаратура для музыкального сопровождения Персональный компьютер (ведение
мониторингов и иных документов)
Аптечка медицинская Оборудование для спортзала Скамейки гимнастические

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Мяч баскетбольный №5 массовый Насос для накачивания мячей с иглой
Жилетки игровые Конус игровой
Стенка гимнастическая Скамейка гимнастическая Комплект матов
гимнастических Бревно гимнастическое напольное Коврик гимнастический
Палка гимнастическая Обруч гимнастический Скакалка
гимнастическая Стойки и планка для прыжков в высоту
(комплект) Мяч для метания
Инвентарь для прыжков в длину Перекладина навесная универсальная Ковер для самбо

Набор поясов Самбо (красного и синего цвета) Аппаратура для музыкального
сопровождения Персональный компьютер (ведение мониторингов и иных
документов)
Аптечка медицинская Скамейки гимнастические

