

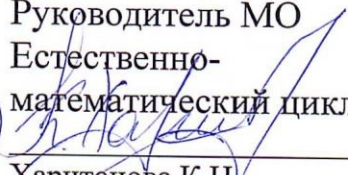
**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССЕТСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования, науки и молодежной политики

Краснодарского края

Муниципальное образование город Армавир

МБОУ СОШ № 13

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
Естественно-
математический цикл:

Харитонова К.Н.
Приказ № 01-08/132
от «29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора

Добрынина Н.А.
Приказ № 01-08/132
от «29» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5099833)

**учебного курса «Физическая культура» для
обучающихся 1-3 классов**

Армавир 2024

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 физкультурминуток 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.

Программа учебного модуля самбо разработана на 34 учебные недели в год по годам обучения с 1 по 3 класс: 1 класс – 28 часов из обязательной части и дополнены 5 часами из части по выбору участников образовательного процесса.

Место Модуля «Самбо» в предметной области «Физическая культура»¹
- 3 классов:

- в рамках 3 часа из расчёта 3 часов в неделю уроков. физической культуры

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 – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

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

Понятие основная стойка лыжника. техника передвижение на лыжах ступающим шагом). Техника передвижение на лыжах скользящим шагом .

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 на основе вида спорта 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.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Техника передвижение двухшажным попеременным ходом, техника спуска со склона в основной стойке, техника торможения лыжными палками 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 средствам вида спорта Самбо..

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в

разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

Техника передвижения одновременным двухшажным ходом. Техника поворота на лыжах способом переступанием. Техника торможения плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по средствам вида спорта Самбо..

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 физкультурминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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;
- знать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом ;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.
- выполнять приёмы самостраховки и страховки.

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;
- знать технику передвижения на лыжах двухшажным переменным ходом, технику спуска с пологого склона и торможение 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.
- выполнять приёмы самостраховки и страховки

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- знать технику передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом, технику спуска с пологого склона в стойке лыжника и технику торможения плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/e
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Режим дня школьника	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Гигиена человека	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/e
1.2	Осанка человека	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Легкая атлетика	18	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	18	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.3	Лыжная подготовка	2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

2.4	Подвижные и спортивные игры	22	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		60	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Самбо	33	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		33	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		9	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Легкая атлетика	14	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	15	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.3	Лыжная подготовка	2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.4	Подвижные игры	22	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		53	

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Самбо	34	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		34	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.3	Физическая нагрузка	2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Легкая атлетика	16	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	16	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

2.3	Лыжная подготовка	2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.4	Плавательная подготовка	2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.5	Подвижные и спортивные игры	24	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура		34	
Самбо		34	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		34	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	домашнее задание
		Всего		
1	Что такое физическая культура	1		
2	Правила поведения на уроках физической культуры	1		
3	Самбо. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Врачебный контроль и самоконтроль	1		
4	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		
6	Самбо. Выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечнососудистой систем. Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.	1		
7	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		

8	Чем отличается ходьба от бега	1		
9	Самбо. Зарождение и развитие борьбы Самбо	1		
10	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		
11	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		
12	Самбо. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами	1		
13	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		
14	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		
15	Самбо. Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком.	1		
16	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		
17	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		
18	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,	1		

	другой, уступая партнеру.			
19	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		
20	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		
21	Самбо. 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		
22	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		
23	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		
24	Самбо. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу.	1		
25	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		
26	Приземление после спрыгивания с горки матов	1		

27	Самбо. Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «Тяни в круг», «Бой петухов».	1		
28	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		
29	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		
30	Самбо. Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры «Тяни за булавы», «Борющаяся цепь», «Цепи кованы», «Перетягивание каната», «Перетягивание прыжками», «Вытолкни за круг», «Защита укрепления», «Сильный бросок», «Каждый против каждого», «Бои на бревне».	1		
31	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		
32	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		
33	Самбо. Приёмы самостраховки:- конечное положение самостраховки на	1		

	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)			
34	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		
35	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1		
36	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		
37	Исходные положения в физических упражнениях	1		
38	Учимся гимнастическим упражнениям	1		
39	Самбо. Приемы самостраховки:- конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки, самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью),	1		

	самостраховки на бок перекатом из упора присев (с помощью), самостраховки на бок перекатом из полуприседа (с помощью).			
40	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		
41	Акробатические упражнения, основные техники	1		
42	Самбо. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.	1		
43	Акробатические упражнения, основные техники	1		
44	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		
45	Самбо. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.	1		
46	Способы построения и повороты стоя на месте	1		
47	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		
48	Самбо. Стоя лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище).	1		
49	Гимнастические упражнения с мячом	1		

50	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		
51	Самбо. Стоя лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище).	1		
52	Гимнастические упражнения в прыжках	1		
53	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		
54	Самбо. Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене).	1		
55	Подъем ног из положения лежа на животе	1		
56	Сгибание рук в положении упор лежа	1		
57	Самбо. Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом.	1		
58	Разучивание прыжков в группировке	1		
59	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		
60	Самбо. «Очистка ковра». Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка	1		

	по мячам, по иным предметам			
61	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		
62	Техника ступающего шага во время передвижения на лыжах.	1		
63	Самбо. Движения, имитирующие собирание грибов. Подбор мелких предметов, разбросанных по ковру.	1		
64	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		
65	Считалки для подвижных игр	1		
66	Самбо. Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.	1		
67	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		
68	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		
69	Самбо. Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью).	1		
70	Обучение способам организации игровых площадок	1		
71	Обучение способам организации игровых площадок	1		

72	Самбо. Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью).	0		
73	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		
74	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		
75	Самбо. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний	1		
76	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		
77	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		
78	Самбо. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	1		
79	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		
80	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		
81	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	1		

	с упором голенью в живот			
82	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		
83	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		
84	Самбо. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1		
85	Разучивание подвижной игры «Не отступись»	1		
86	Разучивание подвижной игры «Не отступись»	1		
87	Самбо. Выведение партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	1		
88	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		
89	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		
90	Самбо. Выведение партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком,	1		

	скручиванием, толчком.			
91	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		
92	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		
93	Самбо. Подвижные игры. «Поймай лягушку», «Фехтование», «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната», «Разведчики и часовые», «Наступление», «Волк во рву», «Третий лишний с сопротивлением»	1		
94	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		
95	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		
96	Самбо. Подвижные игры. «Соревнование тачек», «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалкиподсекалки», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку» и др.	1		
97	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		
98	Современные физические упражнения	1		

99	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	домашнее задание
		Всего		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		
2	Физическое развитие	1		
3	Самбо. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Врачебный контроль и самоконтроль	1		
4	Физические качества	1		
5	Сила как физическое качество	1		
6	Самбо. Выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечнососудистой систем. Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.	1		
7	Быстрота как физическое качество	1		
8	Выносливость как физическое качество	1		
9	Самбо. Зарождение и развитие борьбы Самбо.	1		
10	Гибкость как физическое качество	1		

11	Развитие координации движений	1		
12	Самбо. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами	1		
13	Развитие координации движений	1		
14	Дневник наблюдений по физической культуре	1		
15	Самбо. Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком.	1		
16	Закаливание организма	1		
17	Утренняя зарядка	1		
18	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		
19	Составление комплекса утренней зарядки	1		
20	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		
21	Самбо. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для	1		

	задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед.			
22	Броски мяча в неподвижную мишень	1		
23	Броски мяча в неподвижную мишень	1		
24	Самбо. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу	1		
25	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		
26	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		
27	Самбо. Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «Тяни в круг», «Бой петухов». Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		
28	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		
29	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		
30	Самбо. Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры «Тяни за булавку»,	1		

	«Борющаяся цепь», «Цепи кованы», «Перетягивание каната», «Перетягивание прыжками», «Вытолкни за круг», «Защита укрепления», «Сильный бросок», «Каждый против каждого», «Бои на бревне».			
31	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		
32	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		
33	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		
34	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		
35	Бег с поворотами и изменением	1		

	направлений			
36	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		
37	Бег с поворотами и изменением направлений	1		
38	Сложно координированные беговые упражнения	1		
39	Самбо. Приемы 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		
40	Сложно координированные беговые упражнения	1		
41	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		

42	Самбо. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.	1		
43	Строевые упражнения и команды	1		
44	Строевые упражнения и команды	1		
45	Самбо. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.	1		
46	Прыжковые упражнения	1		
47	Прыжковые упражнения	1		
48	Самбо. Стоя лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище).	1		
49	Гимнастическая разминка	1		
50	Гимнастическая разминка	1		
51	Самбо. Стоя лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище).	1		
52	Ходьба на гимнастической скамейке	1		
53	Ходьба на гимнастической скамейке	1		
54	Самбо. Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене).	1		

55	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		
56	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		
57	Самбо. Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом.	1		
58	Упражнения с гимнастическим мячом	1		
59	Упражнения с гимнастическим мячом	1		
60	Самбо. «Очистка ковра». Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по иным предметам	1		
61	Танцевальные гимнастические движения	1		
62	Танцевальные гимнастические движения	1		
63	Самбо. Движения, имитирующие собирание грибов. Подбор мелких предметов, разбросанных по ковра	1		
64	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Техника передвижения на лыжах двухшажным	1		

	попеременным ходом.			
65	Техника подъем лесенкой. Техника торможения лыжными палками, торможение падением на бок	1		
66	Самбо. Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.	1		
67	Зарождение Олимпийских игр	1		
68	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		
69	Самбо. Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью).	1		
70	Игры с приемами баскетбола	1		
71	Игры с приемами баскетбола	1		
72	Самбо. Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью).	1		
73	Игры с приемами баскетбола	1		
74	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		
75	Самбо. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний	1		

76	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		
77	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		
78	Самбо. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		
79	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		
80	Прием «волна» в баскетболе	1		
81	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		
82	Прием «волна» в баскетболе	1		
83	Прием «волна» в баскетболе	1		
84	Самбо. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	1		
85	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		
86	Игры с приемами футбола: метко в	1		

	цель			
87	Самбо. Выведение партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	1		
88	Гонка мячей и слалом с мячом	1		
89	Гонка мячей и слалом с мячом	1		
90	Самбо. Выведение партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	1		
91	Футбольный бильярд	1		
92	Футбольный бильярд	1		
93	Самбо. Подвижные игры. «Поймай лягушку», «Фехтование», «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната», «Разведчики и часовые», «Наступление»	1		
94	Футбольный бильярд	1		
95	Бросок ногой	1		
96	Самбо. Подвижные игры. «Поймай лягушку», «Фехтование»,	1		

	«Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната», «Разведчики и часовые», «Наступление», «Волк во рву», «Третий лишний с сопротивлением»			
97	Бросок ногой	1		
98	Подвижные игры на развитие равновесия	1		
99	Самбо. Подвижные игры. «Соревнование тачек», «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалкиподсекалки», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку» и др.	1		
100	Подвижные игры на развитие равновесия	1		
101	Современные Олимпийские игры	1		
102	Самбо. Подвижные игры. «Соревнование тачек», «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалкиподсекалки», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку» и др.	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	количество часов		
		Всего	Дата изучения	домашнее задание
1	Физическая культура у древних народов	1		
2	Виды физических упражнений	1		
3	Самбо. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Врачебный контроль и самоконтроль	1		
4	Дозировка физических нагрузок	1		
5	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		
6	Самбо. Выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечнососудистой систем. Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.	1		
7	Закаливание организма под душем	1		
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		
9	Самбо. Комплексы общеразвивающих	1		

	упражнений без предметов; с предметами			
10	Прыжок в длину с разбега	1		
11	Прыжок в длину с разбега	1		
12	Самбо. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами	1		
13	Прыжок в длину с разбега	1		
14	Броски набивного мяча	1		
15	Самбо. Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком.	1		
16	Броски набивного мяча	1		
17	Броски набивного мяча	1		
18	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		
19	Челночный бег	1		
20	Челночный бег	1		
21	Самбо. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение	1		

	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.			
22	Челночный бег	1		
23	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		
24	Самбо. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу.			
25	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		
26	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		
27	Самбо. Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «Тяни в круг», «Бой петухов». Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		
28	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		
29	Беговые упражнения с	1		

	координационной сложностью			
30	Самбо. Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры «Тяни за булавы», «Борющаяся цепь», «Цепи кованы», «Перетягивание каната», «Перетягивание прыжками», «Вытолкни за круг», «Защита укрепления», «Сильный бросок», «Каждый против каждого», «Бои на бревне».	1		
31	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		
32	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		
33	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		
34	Строевые команды и упражнения	1		
35	Строевые команды и упражнения	1		
36	Самбо. Приёмы самостраховки: -	1		

	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)			
37	Лазанье по канату	1		
38	Лазанье по канату	1		
39	Самбо. Приемы 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		
40	Передвижения по гимнастической скамейке	1		
41	Передвижения по гимнастической скамейке	1		
42	Самбо. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.	1		
43	Передвижения по гимнастической стенке	1		

44	Передвижения по гимнастической стенке	1		
45	Самбо. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.	1		
46	Прыжки через скакалку	1		
47	Прыжки через скакалку	1		
48	Самбо. Стоя лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище).	1		
49	Ритмическая гимнастика	1		
50	Ритмическая гимнастика	1		
51	Самбо. Стоя лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище).	1		
52	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		
53	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		
54	Самбо. Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене).	1		
53	Танцевальные упражнения из танца	1		

	полька			
56	Танцевальные упражнения из танца полька	1		
57	Самбо. Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом.	1		
58	История появления современного спорта	1		
59	Техника передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		
60	Самбо. «Очистка ковра». Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по иным предметам	1		
61	Техника поворота на лыжах способом переступания на месте, техника торможение на лыжах способом «шлуг» при спуске с пологого склона.	1		
62	Правила поведения в бассейне. Техника плавания кролем на груди	1		
63	Самбо. Движения, имитирующие собирание грибов. Подбор мелких предметов, разбросанных по ковру	1		

64	Техника плавания брассом, дельфином	1		
65	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		
66	Самбо. Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх	1		
67	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		
68	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		
69	Самбо. Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью).	1		
70	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		
71	Спортивная игра баскетбол	1		
72	Самбо. Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью).	1		

73	Спортивная игра баскетбол	1		
74	Спортивная игра баскетбол	1		
75	Самбо. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний	1		
76	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		
77	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		
78	Самбо. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		
79	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		
80	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		
81	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		
82	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		
83	Подвижные игры с приемами	1		

	баскетбола			
84	Самбо. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	1		
85	Спортивная игра волейбол	1		
86	Спортивная игра волейбол	1		
87	Самбо. Выведение партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	1		
88	Спортивная игра волейбол	1		
89	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		
90	Самбо. Выведение партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	1		
91	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		
92	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на	1		

	месте и в движении			
93	Самбо. Подвижные игры. «Поймай лягушку», «Фехтование», «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната», «Разведчики и часовые», «Наступление»	1		
94	Спортивная игра футбол	1		
95	Спортивная игра футбол	1		
96	Самбо. Подвижные игры. «Поймай лягушку», «Фехтование», «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната», «Разведчики и часовые», «Наступление», «Волк во рву», «Третий лишний с сопротивлением»	1		
97	Спортивная игра футбол	1		
98	Подвижные игры с приемами футбола	1		
99	Самбо. Подвижные игры. «Соревнование тачек», «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалкиподсекалки», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку» и др.	1		

100	Подвижные игры с приемами футбола	1		
101	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		
102	Самбо. Подвижные игры. «Соревнование тачек», «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалкиподсекалки», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку» и др.	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 345197355402255976370865811722506627397297559379

Владелец Ткаченко Ирина Геннадьевна

Действителен с 29.11.2023 по 28.11.2024