

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования,
науки и молодежной политики Краснодарского края
Управление образования администрации муниципального образования
Красноармейский район
МБОУ СОШ №12
Имени Лойко Григория Антоновича,
Героя Советского Союза

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Дерид Е.И.

Протокол № 1 от 27.08.2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора

по УВР

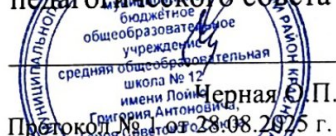


Галушко О.В.

Протокол № 1 от 27.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Председатель
педагогического совета



бюджетное
общеобразовательное
учреждение
средняя общеобразовательная
школа № 12
имени Лойко Григория Антоновича,
Героя Советского Союза

Черная С.П.

Протокол № 1 от 28.08.2025 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 7095531)

учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся с
НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА
(ВАРИАНТ 6.2)

для обучающихся 1 – 4 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Федеральная рабочая программа начального общего образования для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата по предмету «Адаптивная физическая культура» предназначена для сопровождения деятельности образовательной организации по созданию программы начального общего образования и отражает вариант конкретизации требований ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Согласно своему назначению является ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физической культуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с НОДА. Она дает представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с НОДА средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК); устанавливает предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных и психофизических особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения адаптивной основной общеобразовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения адаптивной физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий обучающегося с НОДА по освоению учебного содержания.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в абилитации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), их социализации и интеграции в современное общество, снижении нагрузки на медицинские и социальные органы, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория адаптивной физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека с ОВЗ, коррекции первичных и вторичных отклонений с помощью физических упражнений. Так же в программе нашли своё отражение положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с НОДА, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации).

АФК рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная

на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. При этом в сочетании с другими формами урочных, внеурочных спортивных и оздоровительных мероприятий создаются условия всестороннего развития личности обучающегося с НОДА, формированию осознанного отношения к своим силам, развитию основных физических качеств, коррекцию и компенсацию нарушенных функций организма и его спортивного самоопределения.

Программа обеспечивает сформированность общих представлений об адаптивной физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, компенсации и коррекции нарушенных двигательных функций, основных физических упражнениях (коррекционных, гимнастических, игровых, и спортивных).

Программа ориентирована на обеспечение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для лиц с ограничениями в состоянии здоровья и другие предметные результаты ФАОП НОО для обучающихся с НОДА (вариант 6.2).

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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 свое 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 ее содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

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

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

Рабочая программа с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо» по учебному курсу «Физическая культура» разработана исходя из организации и проведения уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой, при изучении модуля «Самбо» в течение всего учебного периода в рамках третьего часа.

При составлении рабочей программы произведена корректировка федеральной общеобразовательной программы начального общего образования в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура» заменён на вариативный модуль «Самбо». Также часы взяты из инвариативного модуля "Лыжная подготовка" в 1-2 классах и инвариативных модулей "Лыжная подготовка" и "Плавательная подготовка" в 3-4 классах.

В вариативном модуле «Самбо» отводится всего 135 часов: 1 класс- 33 часа (1 час в неделю), 2 класс- 34 часа (1 час в неделю), 3 класс- 34 часа (1 час в неделю), 4 класс- 34 часа (1 час в каждом классе, в рамках внеурочной деятельности).

В содержании программы по физической культуре произведена корректировка рабочей программы, в плане изменения числа тем и последовательности их внесения в перераспределение часов и изменений данных, вызванных климатическими условиями края и культурой материально-технической базы.

При планировании настоящего материала, практическая часть, инвариантного модуля (лыжная и плавательная подготовка) заменены на углубленное изучение содержания по годам:

в 1 классе- 7 ч. на модуль самбо и 3 ч. подвижные игры (лыжная подготовка 10 ч.).

во 2 классе- 6 ч. на модуль самбо и 4 ч. подвижные игры (лыжная подготовка 10 ч.).

в 3 классе- 4 ч на модуль легкой атлетики и 10ч на подвижные и спортивные игр. (лыжная подготовка 12 ч.-2ч.-теория; 6ч.-самбо; 4ч.-л/а; плавательная подготовка-2ч.-теория; 10ч.-подвижные и спортивные игры

На основании приказа № 704 от 09.10.2024г. ,102 ч по программе ФОП в 4 классе были сокращены до рекомендованных 68 часов (34 часа на самбо внеурочную деятельность взяли из модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура»-28 ч. и модуля лыжной подготовки -6ч.).

В связи с подготовкой обучающихся на Всероссийской олимпиаде по физической культуре запланировано 2-часовая модульная лыжная подготовка (1-2 класс), 2-часовая модульная плавательная и лыжная подготовка в 3-4 классах, как основы теоретических знаний.

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

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

Результативность освоения математического предмета обучается педагогическими средствами современных научно-обоснованных технологий, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового опыта.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 371 час: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю - уроки физической культуры и 1 ч- самбо, за счет внеурочной деятельности).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

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

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

Лыжная подготовка (имитация, основы теоретических знаний).

Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Легкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Содержание модуля «Самбо»

Знания о самбо.

История зарождения самбо в СССР.

Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо.

Самбисты–Герои Великой Отечественной войны 1941–1945 годов.

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

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

Основные сведения о правилах самбо.

Достижения отечественных самбистов на мировом уровне. Словарь
терминов и определений по самбо.

Игры и поединки по заданию на занятиях самбо.

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

Режим дня при занятиях самбо. Дневник самонаблюдения самбиста.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо. Способы
самоконтроля за физической нагрузкой.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде(экипировке) для
занятий самбо. Режим дня юного самбиста.

Выбор и подготовка места для занятий самбо.

Правила использования спортивного инвентаря для занятий самбо.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и
имитационных упражнений для занятий самбо.

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

Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

Физическое совершенствование.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях
самбо.

Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.

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

Специально-подготовительные упражнения самбо.

Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов.

Приемы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо. Способы страховки падений преподавателем, партнером.

Упражнения для приемов в положении лежа: удержания, переворачивания.

Упражнения для бросков: выведения из равновесия, броски захватом ноги(ног), подножки, подсечки, зацепы, через голову, подхваты, броски через бедро, через спину.

Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

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

Технические действия самбо в положении стоя. Выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях, скручиванием, партнера в упоре присев толчком и рывком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.

Технические действия самбо в положении лежа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом, со стороны ног. Варианты защит от удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот.

Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх-заданиях и подвижных играх.

Подвижные игры, в том числе с элементами единоборств (в парах, групповые, командные, с предметами и без них), эстафеты с учетом специализации самбо.

Учебные, тренировочные и контрольные задания, игры с элементами единоборств, игры-задания, учебные схватки на выполнение изученных упражнений, участие в соревновательной деятельности.

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 (имитация, основы теоретических знаний).

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.

Легкая атлетика.

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

Подвижные игры.

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

Модуль «Самбо»

Знания о самбо.

История зарождения самбо в СССР.

Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо.

Самбисты–Герои Великой Отечественной войны 1941–1945 годов.

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

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

Основные сведения о правилах самбо.

Достижения отечественных самбистов на мировом уровне. Словарь
терминов и определений по самбо.

Игры и поединки по заданию на занятиях самбо.

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

Режим дня при занятиях самбо. Дневник самонаблюдения самбиста.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо. Способы
самоконтроля за физической нагрузкой.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде(экипировке) для
занятий самбо. Режим дня юного самбиста.

Выбор и подготовка места для занятий самбо.

Правила использования спортивного инвентаря для занятий самбо.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и
имитационных упражнений для занятий самбо.

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

Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

Физическое совершенствование.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях
самбо.

Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.

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

Специально-подготовительные упражнения самбо.

Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов.

Приемы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо. Способы страховки падений преподавателем, партнером.

Упражнения для приемов в положении лежа: удержания, переворачивания.

Упражнения для бросков: выведения из равновесия, броски захватом ноги(ног), подножки, подсечки, зацепы, через голову, подхваты, броски через бедро, через спину.

Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

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

Технические действия самбо в положении стоя. Выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях, скручиванием, партнера в упоре присев толчком и рывком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.

Технические действия самбо в положении лежа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом, со стороны ног. Варианты защит от удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот.

Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх-заданиях и подвижных играх.

Подвижные игры, в том числе с элементами единоборств (в парах, групповые, командные, с предметами и без них), эстафеты с учетом специализации самбо.

Учебные, тренировочные и контрольные задания, игры с элементами единоборств, игры-задания, учебные схватки на выполнение изученных упражнений, участие в соревновательной деятельности.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Легкая атлетика.

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

Лыжная подготовка (имитация, основы теоретических знаний).

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка (имитация, основы теоретических знаний).

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

Подвижные и спортивные игры.

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

Модуль «Самбо»

Знания о самбо.

История зарождения самбо в СССР.

Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо.

Самбисты–Герои Великой Отечественной войны 1941–1945 годов.

Разнообразие направлений самбо и их основные характеристики:

спортивное самбо (женское, мужское), боевое самбо, пляжное самбо, прикладное самбо, демо самбо.

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

Основные сведения о правилах самбо.

Достижения отечественных самбистов на мировом уровне. Словарь терминов и определений по самбо.

Игры и поединки по заданию на занятиях самбо.

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

Режим дня при занятиях самбо. Дневник самонаблюдения самбиста.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде(экипировке) для занятий самбо. Режим дня юного самбиста.

Выбор и подготовка места для занятий самбо.

Правила использования спортивного инвентаря для занятий самбо.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо.

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

Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

Физическое совершенствование.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо.

Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.

Специально-подготовительные упражнения самбо.

Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов.

Приемы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо. Способы страховки падений преподавателем, партнером.

Упражнения для приемов в положении лежа: удержания, переворачивания.

Упражнения для бросков: выведения из равновесия, броски захватом ноги(ног), подножки, подсечки, зацепы, через голову, подхваты, броски через бедро, через спину.

Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

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

Технические действия самбо в положении стоя. Выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях, скручиванием, партнера в упоре присев толчком и рывком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.

Технические действия самбо в положении лежа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом, со стороны ног. Варианты защит от удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот.

Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх-заданиях и подвижных играх.

Подвижные игры, в том числе с элементами единоборств (в парах, групповые, командные, с предметами и без них), эстафеты с учетом специализации самбо.

Учебные, тренировочные и контрольные задания, игры с элементами единоборств, игры-задания, учебные схватки на выполнение изученных упражнений, участие в соревновательной деятельности.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики ее нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъем переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Легкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка (имитация, основы теоретических знаний).

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка (имитация, основы теоретических знаний).

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры.

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, прием и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

При изучении модуля "Самбо" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

- проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через значимость самбо, подвиги самбистов в период

военных действий и достижение отечественной сборной команды страны на мировых пространствах спорта;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, нравственного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии самбо.

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.

При изучении модуля "Самбо" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами самбо, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

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

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

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

1 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины ее нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

2 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

3 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы ее регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

4 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике ее нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

Для бесснежных районов имитировать передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

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

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать свое суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

имитировать передвижение на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;

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

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по ее значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

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

выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;

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

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

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

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

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

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и легкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

Для бесснежных районов имитировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий самбо в спортивном зале;

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

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

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

знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в самбо.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	www.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	www.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	www.edu.ru https://uchi.ru
1.2	Осанка человека	1	0	1	www.edu.ru https://uchi.ru
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	www.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	0	18	www.edu.ru

					https://uchi.ru
2.2	Легкая атлетика	18	0	18	www.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Лыжная подготовка(теория)	2	0	2	www.edu.ru https://uchi.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	22	0	22	www.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		60			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Модуль вида спорта Самбо	33	0	33	www.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		33			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	www.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	0	9	www.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	www.edu.ru https://uchi.ru
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	2	www.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	www.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Легкая атлетика	14	0	14	www.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Лыжная подготовка(теория)	2	0	2	www.edu.ru https://uchi.ru
2.6	Подвижные игры	23	2	23	www.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		53			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Модель вида спорта Самбо.	34	0	34	www.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	www.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	www.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	www.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	www.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	www.edu.ru https://uchi.ru
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	www.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	0	16	www.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Легкая атлетика	14	0	14	www.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Лыжная подготовка(теория)	2	0	2	www.edu.ru https://uchi.ru

2.4	Плавательная подготовка(теория)	2	0	2	www.edu.ru https://uchi.ru
2.5	Подвижные и спортивные игры	26	0	26	www.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		60			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Модуль вида спорта Самбо	34	0	34	www.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	www.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	2	www.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	2	www.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	www.edu.ru https://uchi.ru
1.2	Закаливание организма	1	0	1	www.edu.ru https://uchi.ru

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика (Кроссовая подготовка)	20	0	20	Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	2	0	2	Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	2	0	2	Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	14	0	14	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	10	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения				Электронные цифровые образовательные ресурсы
			1 А		1 Б		
		Всего	План	Факт	План	Факт	
1	Что такое физическая культура	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/conspect/326601/
2	Чем отличается ходьба от бега	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/conspect/326601/
3	Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека	1					https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/189845/
5	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/189845/
6	Техника безопасности на уроках Самбо	1					https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Упражнения в передвижении с	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/189845/

	изменением скорости						
8	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/189845/
9	Перекаты в группировке: вперёд-назад	1					https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/189845/
11	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/189845/
12	Перекаты в группировке: влево-вправо, по кругу	1					https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/189845/
14	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/189845/
15	Группировка при перекате назад из седа	1					https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Считалки для подвижных игр	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/conspect/326643/
17	Разучивание игровых действий и правил	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/conspect/326643/

	подвижных игр						
18	Группировка при перекате из упора присев	1					https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/conspect/326643/
20	Обучение способам организации игровых площадок	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/conspect/326643/
21	Группировка при перекате из полуприседа	1					https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Обучение способам организации игровых площадок	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/conspect/326643/
23	Современные физические упражнения	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/conspect/224764/
24	Группировка при перекате из основной стойки.	1					https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/168915/
26	Правила поведения на уроках физической культуры	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/conspect/326643/
27	Эстафеты с элементами самбо	1					https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/conspect/189522/

29	Исходные положения в физических упражнениях	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/conspect/189522/
30	Игра в касания	1					https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Учимся гимнастическим упражнениям	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/conspect/189522/
32	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/conspect/189522/
33	Конечное положение самостраховки на спину	1					https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Акробатические упражнения, основные техники	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/conspect/189522/
35	Акробатические упражнения, основные техники	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/conspect/189522/
36	Самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью)	1					https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/conspect/189522/
38	Способы построения и повороты стоя на месте	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/conspect/189522/
39	Самостраховка на спину перекатом из упора	1					https://resh.edu.ru/subject/9/

	присев (с помощью)						
40	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/conspect/189522/
41	Гимнастические упражнения с мячом	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/conspect/189522/
42	Конечное положение самостраховки на бок	1					https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Гимнастические упражнения со скакалкой	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/conspect/189522/
44	Гимнастические упражнения в прыжках	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/conspect/189522/
45	Перекаты влево и вправо через лопатки	1					https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/conspect/189522/
47	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/conspect/189502/
48	Самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью)	1					https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/conspect/189502/

50	Подъем ног из положения лежа на животе	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/conspect/189522/
51	Самостраховки на бок перекатом из упора присев (с помощью)	1					https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Сгибание рук в положении упор лежа	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/conspect/189522/
53	Разучивание прыжков в группировке	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/conspect/189522/
54	Самостраховки на бок перекатом из полуприседа	1					https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/conspect/189522/
56	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/conspect/189522/
57	Самостраховка при падении на спину через мост	1					https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/conspect/189522/
59	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/conspect/189522/

60	Самостраховка при падении вперед на руки	1					https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/conspect/189522/
62	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/conspect/326499/
63	Игра «выталкивание в приседе»	1					https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/conspect/326499/
65	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/conspect/326499/
66	Игра «перетягивание каната»	1					https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/conspect/326499/
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/conspect/326499/
69	Упражнения для бросков: удержаний	1					https://resh.edu.ru/subject/9/
70	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/conspect/326499/

71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/conspect/326499/
72	Упражнения для бросков: выведения из равновесия	1					https://resh.edu.ru/subject/9/
73	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/conspect/326499/
74	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/conspect/326499/
75	Упражнения для бросков: подножек	1					https://resh.edu.ru/subject/9/
76	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/conspect/326499/
77	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/conspect/326356/
78	Упражнения для бросков: подсечек	1					https://resh.edu.ru/subject/9/
79	Осанка человека. Упражнения для осанки	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/conspect/168977/
80	Игры и эсафеты с элементами баскетбола	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/conspect/326499/
81	Упражнения для бросков: бросков захватом ног.	1					https://resh.edu.ru/subject/9/
82	Игры и эсафеты с элементами баскетбола	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/conspect/326499/

83	Игры и эсафеты с элементами баскетбола	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/conspect/326499/
84	Игра «скакалки-подсекалки»	1					https://resh.edu.ru/subject/9/
85	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/conspect/326499/
86	Правила выполнения прыжка в длину с места	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/conspect/326499/
87	Игра «перетягивание через черту»	1					https://resh.edu.ru/subject/9/
88	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/conspect/326499/
89	Приземление после спрыгивания с горки матов	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/conspect/326499/
90	Игра «выталкивание спиной»	1					https://resh.edu.ru/subject/9/
91	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/conspect/326499/
92	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/conspect/326499/

93	Игра «третий лишний с сопротивлением»	1					https://resh.edu.ru/subject/9/
94	Разучивание фазы приземления из прыжка	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/conspect/326499/
95	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/conspect/326499/
96	Игра «У медведя во бору»	1					https://resh.edu.ru/subject/9/
97	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/conspect/326499/
98	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/168915/
99	Эстафеты с элементами самбо	1					https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0			

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения						Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	2 А		2 Б		2 В		
			план	факт	план	факт	план	факт	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/conspect/223902/
2	Зарождение Олимпийских игр	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/conspect/190520/
3	ТБ и страховка во время занятий Единоборствами	1							https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/conspect/190653/
5	Броски мяча в неподвижную мишень	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/conspect/190653/
6	Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека	1							https://resh.edu.ru/subject/9/

7	Броски мяча в неподвижную мишень	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/conspect/190653/
8	Сложно координированные прыжковые упражнения	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/conspect/190653/
9	Конечное положение самостраховки на спину	1							https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Сложно координированные прыжковые упражнения	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/conspect/190653/
11	Прыжок в высоту с прямого разбега	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/conspect/190653/
12	Самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью)	1							https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Прыжок в высоту с прямого разбега	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/conspect/190653/
14	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/conspect/190653/
15	Самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью)	1							https://resh.edu.ru/subject/9/

16	Игры с приемами баскетбола	1						https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/conspect/224116/
17	Игры с приемами баскетбола	1						https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/conspect/224116/
18	Удержания: сбоку	1						https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1						https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/conspect/224116/
20	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1						https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/conspect/224116/
21	Удержания: со стороны головы	1						https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Современные Олимпийские игры	1						https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/conspect/224764/
23	Физическое развитие	1						https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/conspect/224764/
24	Удержания: поперек, верхом	1						https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Физические качества	1						https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/conspect/224764/
26	Сила как физическое качество	1						https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/conspect/224764/
27	Варианты уходов от удержаний.	1						https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1						https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/conspect/224116/
29	Строевые упражнения	1						https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/conspect/224116/

	и команды								
30	Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком	1							https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Строевые упражнения и команды	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/conspect/224116/
32	Прыжковые упражнения	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/conspect/224116/
33	Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком	1							https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Прыжковые упражнения	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/conspect/191461/
35	Гимнастическая разминка	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/conspect/191461/
36	Игра «третий лишний с сопротивлением»	1							https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Ходьба на гимнастической скамейке	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/conspect/191461/
38	Ходьба на гимнастической	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/conspect/191461/

	скамейке								
39	Игра «У медведя во бору»	1							https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Упражнения с гимнастической скакалкой	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/conspect/191461/
41	Упражнения с гимнастической скакалкой	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/conspect/191461/
42	Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	1							https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Упражнения с гимнастическим мячом	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/conspect/191461/
44	Упражнения с гимнастическим мячом	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/conspect/191461/
45	Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	1							https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Быстрота как физическое качество	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/conspect/224764/
47	Выносливость как физическое качество	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/conspect/224764/
48	Переворачивания	1							https://resh.edu.ru/subject/9/

	партнера, стоящего в упоре на руках скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот.								
49	Гибкость как физическое качество	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/conspect/224764/
50	Развитие координации движений	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/conspect/224764/
51	Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	1							https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Танцевальные гимнастические движения	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/conspect/191461/
53	Танцевальные гимнастические движения	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/conspect/191461/
54	Активные и	1							https://resh.edu.ru/subject/9/

	пассивные защиты от переворачивания.								
55	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/conspect/191461/
56	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/conspect/191461/
57	Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1							https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Прием «волна» в баскетболе	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/conspect/191461/
59	Прием «волна» в баскетболе	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/conspect/191461/
60	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	1							https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Игры с приемами футбола: метко в цель	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/conspect/191461/
62	Развитие координации движений	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/conspect/224764/
63	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	1							https://resh.edu.ru/subject/9/

64	Игры с приемами футбола: метко в цель	1						https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/conspect/191461/
65	Гонка мячей и слалом с мячом	1						https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/conspect/191461/
66	Игра «змейка»	1						https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1						https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/conspect/224006/
68	Футбольный бильярд	1						https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/conspect/224006/
69	Игра в касания	1						https://resh.edu.ru/subject/9/
70	Футбольный бильярд	1						https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/conspect/224006/
71	Бросок ногой	1						https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/conspect/224006/
72	Игра «скалки-подсекалки»	1						https://resh.edu.ru/subject/9/
73	Бросок ногой	1						https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/conspect/224006/
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1						https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/conspect/224006/
75	Удержание верхом: с захватом рук	1						https://resh.edu.ru/subject/9/
76	Подвижные игры на развитие равновесия	1						https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/conspect/224006/
77	Подвижные игры на развитие равновесия	1						https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/conspect/224006/
78	Удержание верхом: с захватом рук	1						https://resh.edu.ru/subject/9/
79	Правила поведения на занятиях лыжной	1						https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/conspect/224764/

	подготовкой								
80	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/conspect/224764/
81	Удержание верхом: с захватом головы	1							https://resh.edu.ru/subject/9/
82	Дневник наблюдений по физической культуре	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/conspect/224764/
83	Закаливание организма	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/conspect/224764/
84	Удержание верхом: с захватом головы	1							https://resh.edu.ru/subject/9/
85	Подвижные игры на развитие скоростных качеств	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/conspect/224006/
86	Подвижные игры на развитие скоростных качеств	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/conspect/224006/
87	Удержание верхом: с обвивом ног снаружи	1							https://resh.edu.ru/subject/9/
88	Подвижные игры на развитие скоростных качеств	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/conspect/224006/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/conspect/224006/

	ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты								
90	Удержание верхом: с обвивом ног снаружи	1							https://resh.edu.ru/subject/9/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/conspect/224006/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/conspect/224006/
93	Игра «выталкивание в приседе»	1							https://resh.edu.ru/subject/9/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/conspect/224006/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/conspect/224006/

	ГТО. Смешанное передвижение								
96	Игра «перетягивание через черту»	1							https://resh.edu.ru/subject/9/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/conspect/224006/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/conspect/224006/
99	Эстафеты с элементами самбо	1							https://resh.edu.ru/subject/9/
100	Утренняя зарядка	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/conspect/224764/
101	Составление комплекса утренней зарядки	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/conspect/224764/
102	Эстафеты с элементами самбо	1							https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102							

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения						Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	3 А		3 Б		3 В		
			план	факт	план	факт	план	факт	
1	Физическая культура у древних народов	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/conspect/192777/
2	Правила ТБ на уроках. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/conspect/226261/
3	ТБ и страховка во время занятий Единоборствами	1							https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/conspect/226261/
5	Прыжок в длину с разбега	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/conspect/226261/
6	Краткая история зарождения борьбы Самбо в России.	1							https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Прыжок в длину с разбега	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/conspect/226261/

8	Броски набивного мяча	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/conspect/226261/
9	Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу.	1							https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Броски набивного мяча	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/conspect/226261/
11	Челночный бег	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/conspect/226261/
12	Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.	1							https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/conspect/278960/
14	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/conspect/278960/
15	Конечное положение самостраховки на спину	1							https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Спортивная игра	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/conspect/278960/

	баскетбол								
17	Спортивная игра баскетбол	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/conspect/278960/
18	Самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью)	1							https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/conspect/278960/
20	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/conspect/278960/
21	Самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью)	1							https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Подвижные игры с приемами баскетбола	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/conspect/278960/
23	История появления современного спорта	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/conspect/192777/
24	Удержания: сбоку	1							https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Правила поведения в бассейне	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/conspect/192777/
26	Имитационные упражнения в плавании	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/conspect/192777/

27	Удержания: со стороны головы	1						https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Строевые команды и упражнения	1						https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/conspect/278960/
29	Строевые команды и упражнения	1						https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/conspect/279091/
30	Удержания: поперек, верхом	1						https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Лазанье по канату	1						https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/conspect/279091/
32	Лазанье по канату	1						https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/conspect/279091/
33	Варианты уходов от удержаний.	1						https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Передвижения по гимнастической скамейке	1						https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/conspect/279091/
35	Передвижения по гимнастической скамейке	1						https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/conspect/279091/
36	Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот	1						https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Передвижения по гимнастической стенке	1						https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/conspect/279091/
38	Передвижения по гимнастической стенке	1						https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/conspect/279091/
39	Уходы от удержания	1						https://resh.edu.ru/subject/9/

	сбоку: поворачиваясь на живот								
40	Прыжки через скакалку	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/conspect/279091/
41	Прыжки через скакалку	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/conspect/279091/
42	Уходы от удержания сбоку: перетаскивая атакующего через себя	1							https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Ритмическая гимнастика	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/conspect/279091/
44	Ритмическая гимнастика	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/conspect/279091/
45	Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1							https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Виды физических упражнений	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/conspect/192777/
47	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/conspect/192777/
48	Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1							https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Имитационные	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/conspect/192777/

	упражнения в передвижении на лыжах								
50	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/conspect/192777/
51	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях	1							https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Танцевальные упражнения из танца галоп	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/conspect/279091/
53	Танцевальные упражнения из танца галоп	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/conspect/279091/
54	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях	1							https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Танцевальные упражнения из танца полька	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/conspect/279091/
56	Танцевальные упражнения из танца полька	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/conspect/279091/
57	Игра «третий лишний»	1							https://resh.edu.ru/subject/9/

	с сопротивлением»								
58	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/conspect/194125/
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/conspect/194125/
60	Игра «перетягивания каната»	1							https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Спортивная игра баскетбол	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/conspect/194125/
62	Спортивная игра баскетбол	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/conspect/194125/
63	Удержания: сбоку	1							https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/conspect/194125/
65	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/conspect/194125/
66	Удержания: со стороны головы	1							https://resh.edu.ru/subject/9/

67	Подвижные игры с приемами баскетбола	1						https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/conspect/194125/
68	Подвижные игры с приемами баскетбола	1						https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/conspect/194125/
69	Удержания: поперек	1						https://resh.edu.ru/subject/9/
70	Спортивная игра волейбол	1						https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/conspect/194125/
71	Спортивная игра волейбол	1						https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/conspect/194125/
72	Удержания: верхом.	1						https://resh.edu.ru/subject/9/
73	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1						https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/conspect/194125/
74	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1						https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/conspect/194125/
75	Уходы от удержания со стороны	1						https://resh.edu.ru/subject/9/
76	Спортивная игра футбол	1						https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/conspect/194125/
77	Спортивная игра футбол	1						https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/conspect/194125/
78	Уходы от удержания	1						https://resh.edu.ru/subject/9/

	со стороны головы: перекатом вместе с атакующим в сторону								
79	Дозировка физических нагрузок	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/conspect/192777/
80	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/conspect/192777/
81	Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1							https://resh.edu.ru/subject/9/
82	Закаливание организма под душем	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/conspect/192777/
83	Подвижные игры с приемами футбола	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/conspect/194286/
84	Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1							https://resh.edu.ru/subject/9/
85	Подвижные игры с приемами футбола	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/conspect/194286/
86	Подвижные игры с приемами футбола	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/conspect/194286/
87	Переворачивания партнера, стоящего в	1							https://resh.edu.ru/subject/9/

	упоре на руках скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот.								
88	Подвижные игры с приемами футбола	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/conspect/194286/
89	Подвижные игры с приемами футбола	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/conspect/194286/
90	Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	1							https://resh.edu.ru/subject/9/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/conspect/194286/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/conspect/194286/

93	Игра в касания	1						https://resh.edu.ru/subject/9/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1						https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/conspect/195017/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1						https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/conspect/195017/
96	Игра «перетягивание через черту»	1						https://resh.edu.ru/subject/9/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1						https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/conspect/195017/
98	Освоение правил и	1						https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/conspect/195017/

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты								
99	Эстафеты с элементами самбо	1							https://resh.edu.ru/subject/9/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/conspect/195017/
101	Дыхательная и зрительная гимнастика	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/conspect/192777/
102	Эстафеты с элементами самбо	1							https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0					

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения						Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	4 А		4 Б		4 В		
			план	факт	план	факт	план	факт	
1	Из истории развития физической культуры в России	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/conspect/194574/
2	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/194631/
3	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/conspect/195096/
4	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/conspect/195096/
5	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/conspect/195096/
6	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/conspect/195096/
7	Беговые упражнения	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/conspect/195096/
8	Беговые упражнения	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/conspect/195096/
9	Правила выполнения спортивных нормативов	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/conspect/195096/

	3 ступени								
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/conspect/195096/
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/conspect/195096/
12	Переменный бег	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/conspect/195096/
13	Переменный бег	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/conspect/195096/
14	Смешанное передвижение	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/conspect/195096/
15	Смешанное передвижение	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/conspect/195096/
16	Из истории развития национальных видов спорта	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/conspect/194574/
17	Самостоятельная физическая подготовка	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/conspect/194574/
18	Кросс 1000м	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/conspect/195096/
19	Кросс 1000м	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/conspect/195096/
20	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/195337/

	акробатических упражнений								
21	Акробатическая комбинация	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/195337/
22	Акробатическая комбинация	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/195337/
23	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/195337/
24	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/195337/
25	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/195337/
26	Обучение опорному прыжку	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/195337/
27	Обучение опорному прыжку	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/195337/
28	Упражнения на гимнастической перекладине	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/195337/
29	Упражнения на гимнастической перекладине	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/195337/
30	Висы и упоры на низкой гимнастической	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/195337/

	перекладине								
31	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/195337/
32	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/conspect/194574/
33	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/conspect/194574/
34	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/conspect/224224/
35	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/conspect/224224/
36	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/conspect/224224/
37	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/conspect/224224/
38	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/conspect/224224/
39	Разучивание подвижной игры «Эстафета с	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/conspect/224224/

	ведением футбольного мяча»								
40	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/conspect/194574/
41	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/conspect/194574/
42	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/conspect/224224/
43	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/conspect/224224/
44	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/conspect/224224/
45	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/conspect/224224/
46	Упражнения из игры волейбол	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/conspect/224224/
47	Упражнения из игры волейбол	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/conspect/224224/
48	Имитационные упражнения в плавании	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/conspect/194574/
49	Имитационные упражнения в плавании	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/conspect/194574/
50	Упражнения из игры баскетбол	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/conspect/224224/
51	Упражнения из игры	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/conspect/224224/

	баскетбол								
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/conspect/224224/
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/conspect/224224/
54	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/conspect/194574/
55	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/conspect/194574/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/conspect/224224/
57	Освоение правил и	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/conspect/195122/

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м								
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/conspect/195122/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/conspect/195122/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/conspect/195122/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/conspect/195122/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1							https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/conspect/195122/

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

