

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики

Краснодарского края

Муниципальное образование Мостовский район

ООШ №8

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
оздоровительно-трудового
и эстетического цикла

Снегирева С.М.
Протокол № 1 от «28» августа
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

Кочеткова И.В.
Протокол № 1 от «29» августа
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ ООШ
№ 8

Петросян Т.А.
Приказ № 23 от «2» сентября
2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4702658)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

станция Бесленевская 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: 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 – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Самбо. Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приемы самостраховки

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Самбо. Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приемы самостраховки

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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 физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

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

Самбо. Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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

Лёгкая 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.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём 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.

Самбо. Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приемы самостраховки

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 её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение 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 вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- 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;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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 лёгкой 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;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.2	Осанка человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Легкая атлетика	16		16	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.3	Подвижные и спортивные игры	18		18	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.4	Самбо	33		33	
Итого по разделу		79			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14		14	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

Итого по разделу	14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	0	93	

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	2			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	1	11	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.2	Легкая атлетика	16	2	14	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.3	Подвижные игры	18		18	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.4	Самбо	34		34	
Итого по разделу		80			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14		14	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	91	

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			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3	Физическая нагрузка	2			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	1	11	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

2.2	Легкая атлетика	16	2	14	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3	Подвижные и спортивные игры	18		18	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.4	Самбо	34		34	
Итого по разделу		80			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14		14	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	91	

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			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	тела				
1.2	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	1	11	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Легкая атлетика	16	2	14	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.3	Подвижные и спортивные игры	18		18	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.4	Самбо	34		34	
Итого по разделу		80			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14		14	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	91	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	План.	Факт.	
1	Что такое физическая культура	1			02.09.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Современные физические упражнения	1			04.09.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Самбо. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо	1		1	06.09.2024		
4	Чем отличается ходьба от бега	1		1	09.09.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	Бег на короткие дистанции	1		1	11.09.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6	Самбо. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.	1		1	13.09.2024		
7	Бег на короткие дистанции	1		1	16.09.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		1	18.09.2024		
9	Самбо. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.	1		1	20.09.2024		
10	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		1	23.09.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
11	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1	25.09.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
12	Самбо. Упражнения для удержаний.	1		1	27.09.2024		
13	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		1	30.09.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1	02.10.2024		
15	Самбо. Упражнения для удержаний	1		1	04.10.2024		
16	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		1	07.10.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
17	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		1	09.10.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
18	Самбо. Упражнения для выведения из равновесия.	1		1	11.10.2024		
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		1	14.10.2024		
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		1	16.10.2024		
21	Самбо. Упражнения для подножек.	1		1	18.10.2024		
22	Метание теннисного мяча на дальность	1		1	21.10.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	23.10.2024		
24	Самбо. Упражнения для подсечки.	1		1	25.10.2024		
25	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			06.11.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
26	Считалки для подвижных игр	1		1	08.11.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
27	Самбо. Приёмы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью)	1		1	11.11.2024		
28	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1	13.11.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1	15.11.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Самбо. Приёмы самостраховки: конечное	1		1	18.11.2024		

	положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки, самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью), самостраховки на бок перекатом из упора присев (с помощью), самостраховки на бок перекатом из полуприседа (с помощью).					
31	Обучение способам организации игровых площадок	1		1	20.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
32	Обучение способам организации игровых площадок	1		1	22.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
33	Самбо. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.	1		1	25.11.2024	
34	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1	27.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
35	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1	29.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
36	Самбо. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.	1		1	02.12.2024	
37	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1	04.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
38	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1	06.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
39	Самбо. Стоя лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище).	1		1	09.12.2024	
40	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			11.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
41	Учимся гимнастическим упражнениям	1		1	13.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
42	Самбо. Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене).	1		1	16.12.2024	
43	Акробатические упражнения, основные техники	1		1	18.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
44	Акробатические упражнения, основные техники	1		1	20.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
45	Самбо. Подсечки по мячу (набивному, теннисному)	1		1	23.12.2024	

	и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом.						
46	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1	25.12.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
47	Способы построения и повороты стоя на месте	1		1	27.12.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
48	Самбо. «Очистка ковра». Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по иным предметам.	1		1	10.01.2025		
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	13.01.2025		
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	15.01.2025		
51	Самбо. Движения, имитирующие собирание грибов. Подбор мелких предметов, разбросанных по ковру.	1		1	17.01.2025		
52	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		1	20.01.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
53	Гимнастические упражнения в прыжках	1		1	22.01.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
54	Самбо. Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.	1		1	24.01.2025		
55	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		1	27.01.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
56	Подъем ног из положения лежа на животе	1		1	29.01.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
57	Самбо. Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью).	1		1	31.01.2025		
58	Сгибание рук в положении упор лежа	1		1	03.02.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
59	Разучивание прыжков в группировке	1		1	05.02.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
60	Самбо. Самостраховка: падение на бок кувырком	1		1	07.02.2025		

	через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях						
61	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		1	10.02.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
62	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			12.02.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
63	Самбо. Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях	1		1	14.02.2025		
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1	24.02.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1	26.02.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
66	Самбо. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний	1		1	28.02.2025		
67	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1	03.03.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
68	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1	05.03.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
69	Самбо. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот	1		1	07.03.2025		
70	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1	10.03.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
71	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1	12.03.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
72	Самбо. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1		1	14.03.2025		
73	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1	17.03.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
74	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1	19.03.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
75	Самбо. Выведение партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе	1		1	21.03.2025		

	толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.						
76	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1	31.03.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
77	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			02.04.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
78	Самбо. Выведение партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком	1		1	04.04.02025		
79	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1	07.04.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
80	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1	09.04.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
81	Самбо. Подвижные игры: «Тяни в круг», «Бой петухов»	1		1	11.04.2025		
82	Бег на короткие дистанции	1		1	14.04.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		1	16.04.2025		
84	Самбо. Подвижные игры: «Цепи кованы», «Перетягивание каната»	1		1	18.04.2025		
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		1	21.04.2025		
86	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		1	23.04.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
87	Самбо. Подвижные игры: «Перетягивание прыжками», «Вытолкни за круг»,	1		1	25.04.2025		
88	6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		1	28.04.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1	30.04.2025		
90	Самбо. Подвижные игры: «Каждый против каждого», «Бои на бревне»	1		1	02.05.2025		

91	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		1	05.05.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
92	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		1	07.05.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
93	Самбо. Подвижные игры: «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной»	1		1	12.05.2025		
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		1	14.05.2025		
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		1	16.05.2025		
96	Самбо. Подвижные игры: «Перетягивание каната», «Разведчики и часовые»	1		1	19.05.2025		
97	Метание теннисного мяча в цель	1		1	21.05.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	23.05.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
99	Самбо. Подвижные игры: «Волк во рву», «Третий лишний с сопротивлением»	1		1	26.05.2025		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	93			

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
					План.	Факт.	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			02.09.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2	Зарождение Олимпийских игр	1			04.09.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
3	Самбо. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо	1		1	06.09.2024		
4	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	09.09.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
5	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1	11.09.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
6	Самбо. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.	1		1	13.09.2024		
7	Бег на результат 30 м.	1	1		16.09.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	18.09.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
9	Самбо. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.	1		1	20.09.2024		
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	23.09.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
11	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1	25.09.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
12	Самбо. Упражнения для удержаний.	1		1	27.09.2024		
13	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1	30.09.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
14	Освоение правил и техники выполнения норматива	1		1	02.10.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	комплекса ГТО. Смешанное передвижение						bject/9/2/
15	Самбо. Упражнения для удержаний.	1		1	04.10.2024		
16	Прыжковые упражнения	1		1	07.10.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
17	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1	09.10.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
18	Самбо. Упражнения для выведения из равновесия.	1		1	11.10.2024		
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	14.10.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	16.10.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
21	Самбо. Упражнения для подножек.	1		1	18.10.2024		
22	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1	21.10.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	23.10.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
24	Самбо. Упражнения для подсечки.	1		1	25.10.2024		
25	Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки	1			06.11.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
26	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		1	08.11.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
27	Самбо. Приёмы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью)	1		1	11.11.2024		
28	Игры с приемами баскетбола	1		1	13.11.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
29	Игры с приемами баскетбола	1		1	15.11.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
30	Самбо. Приёмы самостраховки: конечное	1		1	18.11.2024		

	положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки, самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью), самостраховки на бок перекатом из упора присев (с помощью), самостраховки на бок перекатом из полуприседа (с помощью).					
31	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1	20.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
32	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1	22.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
33	Самбо. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.	1		1	25.11.2024	
34	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1	27.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
35	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1	29.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
36	Самбо. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу	1		1	02.12.2024	
37	Прием «волна» в баскетболе	1		1	04.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
38	Прием «волна» в баскетболе	1		1	06.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
39	Самбо. Стоя лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище).	1		1	09.12.2024	
40	Современные Олимпийские игры	1			11.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
41	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		1	13.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
42	Самбо. Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене).	1		1	16.12.2024	
43	Строевые упражнения и команды	1		1	18.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
44	Строевые упражнения и команды	1		1	20.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

45	Самбо. Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом.	1		1	23.12.2024		
46	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1	25.12.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
47	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1	27.12.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
48	Самбо. «Очистка ковра». Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по иным предметам.	1		1	10.01.2025		
49	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		1	13.01.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1		15.01.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
51	Самбо. Движения, имитирующие собирание грибов. Подбор мелких предметов, разбросанных по ковру.	1		1	17.01.2025		
52	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1	20.01.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
53	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1	22.01.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
54	Самбо. Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.	1		1	24.01.2025		
55	Прыжковые упражнения	1		1	27.01.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
56	Прыжковые упражнения	1		1	29.01.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
57	Самбо. Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью).	1		1	31.01.2025		
58	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1	03.02.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

59	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1	05.02.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
60	Самбо. Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях	1		1	07.02.2025		
61	Танцевальные гимнастические движения	1		1	10.02.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
62	Дневник наблюдений по физической культуре	1			12.02.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
63	Самбо. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний.	1		1	14.02.2025		
64	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1	17.02.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1	19.02.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
66	Самбо. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний	1		1	21.02.2025		
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1	24.02.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
68	Футбольный бильярд	1		1	26.02.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
69	Самбо. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот	1		1	28.02.2025		
70	Футбольный бильярд	1		1	03.03.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
71	Бросок ногой	1		1	05.03.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
72	Самбо. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1		1	07.03.2025		
73	Бросок ногой	1		1	10.03.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1		1	12.03.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

						bjeet/9/2/
75	Самбо. Выведение партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	1		1	14.03.2025	
76	Подвижные игры на развитие равновесия	1		1	17.03.2025	https://resh.edu.ru/su_bjeet/9/2/
77	Физические качества	1			19.03.2025	https://resh.edu.ru/su_bjeet/9/2/
78	Самбо. Выведение партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком	1		1	21.03.2025	
79	Бег на короткие дистанции	1		1	31.03.2025	https://resh.edu.ru/su_bjeet/9/2/
80	Бег на короткие дистанции	1		1	02.04.2025	https://resh.edu.ru/su_bjeet/9/2/
81	Самбо. Подвижные игры: «Тяни в круг», «Бой петухов»	1		1	04.04.2025	
82	Бег на результат 30м.	1	1		07.04.2025	
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	09.04.2025	https://resh.edu.ru/su_bjeet/9/2/
84	Самбо. Подвижные игры: «Цепи кованы», «Перетягивание каната»	1		1	11.04.2025	
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	14.04.2025	https://resh.edu.ru/su_bjeet/9/2/
86	Сложно координированные беговые упражнения	1		1	16.04.2025	https://resh.edu.ru/su_bjeet/9/2/
87	Самбо. Подвижные игры: «Перетягивание прыжками», «Вытолкни за круг»	1		1	18.04.2025	
88	Бег на средние дистанции	1		1	21.04.2025	https://resh.edu.ru/su_bjeet/9/2/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		1	23.04.2025	https://resh.edu.ru/su_bjeet/9/2/
90	Самбо. Подвижные игры: «Каждый против	1		1	25.04.2025	

	каждого», «Бои на бревне»						
91	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1	28.04.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
92	Прыжок в длину с места	1		1	30.04.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
93	Самбо. Подвижные игры: «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной»	1		1	02.05.2025		
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	05.05.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	07.05.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
96	Самбо. Подвижные игры: «Перетягивание каната», «Разведчики и часовые»	1		1	12.05.2025		
97	Метание малого мяча в цель	1		1	14.05.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	16.05.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
99	Самбо. Подвижные игры: «Волк во рву», «Третий лишний с сопротивлением»	1		1	19.05.2025		
100	Физическое развитие	1			21.05.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
101	Закаливание организма	1			23.05.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
102	Самбо. Подвижные игры: «Волк во рву», «Третий лишний с сопротивлением»	1		1	26.05.2025		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	91			

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
					План.	Факт.	
1	Физическая культура у древних народов	1			02.09.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2	История появления современного спорта	1			05.09.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
3	Самбо. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо	1		1	06.09.2024		
4	Челночный бег	1		1	09.09.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
5	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1	12.09.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
6	Самбо. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.	1		1	13.09.2024		
7	Бег на результат 30м., 60м.	1	1		16.09.2024		
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	19.09.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
9	Самбо. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.	1		1	20.09.2024		
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	23.09.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
11	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1	26.09.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
12	Самбо. Упражнения для удержаний.	1		1	27.09.2024		
13	Бег на средние дистанции	1		1	30.09.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
14	Освоение правил и техники выполнения норматива	1		1	03.10.2024		

	комплекса ГТО. Бег на 1000м						
15	Самбо. Упражнения для удержаний	1		1	04.10.2024		
16	Прыжок в длину с разбега	1		1	07.10.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
17	Прыжок в длину с разбега	1		1	10.10.2024		
18	Самбо. Упражнения для выведения из равновесия.	1		1	11.10.2024		
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	14.10.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	17.10.2024		
21	Самбо. Упражнения для подножек.	1		1	18.10.2024		
22	Броски набивного мяча	1		1	21.10.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	24.10.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
24	Самбо. Упражнения для подсечки.	1		1	25.10.2024		
25	Виды физических упражнений	1			07.11.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
26	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1	08.11.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
27	Самбо. Приёмы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью)	1		1	11.11.2024		
28	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1	14.11.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
29	Спортивная игра баскетбол	1		1	15.11.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
30	Самбо. Приёмы самостраховки: конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и	1		1	18.11.2024		

	вправо через лопатки, самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью), самостраховки на бок перекатом из упора присев (с помощью), самостраховки на бок перекатом из полуприседа (с помощью).						
31	Спортивная игра баскетбол	1		1	21.11.2024		
32	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1	22.11.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
33	Самбо. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.	1		1	25.11.2024		
34	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1	28.11.2024		
35	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1	29.11.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
36	Самбо. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу	1		1	02.12.2024		
37	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1	05.12.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
38	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1	06.12.2024		
39	Самбо. Стоя лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище).	1		1	09.12.2024		
40	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			12.12.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
41	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	13.12.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
42	Самбо. Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене).	1		1	16.12.2024		
43	Строевые команды и упражнения	1		1	19.12.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
44	Строевые команды и упражнения	1		1	20.12.2024		
45	Самбо. Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу в парах или в кругу, передавая друг другу мяч	1		1	23.12.2024		

	ударом.						
46	Лазанье по канату	1		1	26.12.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
47	Лазанье по канату	1		1	27.12.2024		
48	Самбо. «Очистка ковра». Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по иным предметам.	1		1	09.01.2025		
49	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		1	10.01.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1		13.01.2025		
51	Самбо. Движения, имитирующие собирание грибов. Подбор мелких предметов, разбросанных по коврику.	1		1	16.01.2025		
52	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1	17.01.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
53	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1	20.01.2025		
54	Самбо. Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.	1		1	23.01.2025		
55	Ритмическая гимнастика	1		1	24.01.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
56	Ритмическая гимнастика	1		1	27.01.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
57	Самбо. Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью).	1		1	30.01.2025		
58	Прыжки через скакалку	1		1	31.01.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
59	Прыжки через скакалку	1		1	03.02.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
60	Самбо. Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях	1		1	06.02.2025		

61	Передвижения по гимнастической стенке	1		1	07.02.2025		
62	Дозировка физических нагрузок	1			10.02.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
63	Самбо. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний.	1		1	13.02.2025		
64	Спортивная игра волейбол	1		1	14.02.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
65	Спортивная игра волейбол	1		1	17.02.2025		
66	Самбо. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний	1		1	20.02.2025		
67	Прямая нижняя подача мяча	1		1	21.02.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
68	Прямая нижняя подача мяча	1		1	24.02.2025		
69	Самбо. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот	1		1	27.02.2025		
70	Прием и передача мяча снизу двумя руками	1		1	28.02.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
71	Прием и передача мяча снизу двумя руками	1		1	03.03.2025		
72	Самбо. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1		1	06.03.2025		
73	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	07.03.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
74	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	10.03.2025		
75	Самбо. Выведение партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	1		1	13.03.2025		
76	Подвижные игры с приемами волейбола	1		1	14.03.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
77	Составление индивидуального графика занятий по	1			17.03.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	развитию физических качеств						bject/9/3/
78	Самбо. Выведение партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком	1		1	20.03.2025		
79	Челночный бег	1		1	21.03.2025		https://resh.edu.ru/su_bject/9/3/
80	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1	31.03.2025		https://resh.edu.ru/su_bject/9/3/
81	Самбо. Подвижные игры: «Тяни в круг», «Бой петухов»	1		1	03.04.2025		
82	Бег на результат 30м., 60м.	1	1		04.04.2025		
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	07.04.2025		https://resh.edu.ru/su_bject/9/3/
84	Самбо. Подвижные игры: «Цепи кованы», «Перетягивание каната»	1		1	10.04.2025		
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	11.04.2025		https://resh.edu.ru/su_bject/9/3/
86	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1	14.04.2025		https://resh.edu.ru/su_bject/9/3/
87	Самбо. Подвижные игры: «Перетягивание прыжками», «Вытолкни за круг»,	1		1	17.04.2025		
88	Бег на средние дистанции	1		1	18.04.2025		
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1	21.04.2025		
90	Самбо. Подвижные игры: «Каждый против каждого», «Бои на бревне»	1		1	24.04.2025		
91	Прыжок в длину с разбега	1		1	25.04.2025		https://resh.edu.ru/su_bject/9/3/
92	Прыжок в длину с разбега	1		1	28.04.2025		https://resh.edu.ru/su_bject/9/3/
93	Самбо. Подвижные игры: «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной»	1		1	02.05.2025		
94	Освоение правил и техники выполнения норматива	1		1	05.05.2025		

	комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты						
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	08.05.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
96	Самбо. Подвижные игры: «Перетягивание каната», «Разведчики и часовые»	1		1	12.05.2025		
97	Броски набивного мяча	1		1	15.05.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	16.05.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
99	Самбо. Подвижные игры: «Волк во рву», «Третий лишний с сопротивлением»	1		1	19.05.2025		
100	Закаливание организма под душем	1			22.05.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
101	Сохранение и укрепление здоровья через ВФСГ ГТО	1			23.05.2025		
102	Самбо. Подвижные игры: «Сильная хватка», «Борьба за палку»	1		1	26.05.2025		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	91			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Методические рекомендации. Физическая культура. В.И. Лях

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9>