

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края

Муниципальное образование Абинский район

МБОУ СОШ №3 имени трижды Героя Советского Союза А.И. Покрышкина

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Пошिताлюк Л.В. 

Протокол № 1 от «31»
августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Струтинская Н.Н. 

Протокол № 1 от «31»
августа 2023г

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Михеенко А.В. 

Протокол № 1 от «31»
августа 2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3341947)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов (на 3 часа с самбо)

Составитель: Хмель Анастасия Юрьевна
учитель физической культуры

г.Абинск, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются

положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

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

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

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

Направление «Прикладно-ориентированная физическая культура» включает модуль самбо. Модуль «Самбо» (далее – модуль по самбо, самбо) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта. Самбо является составной частью национальной культуры нашей страны и одним из универсальных средств физического воспитания. Самбо как вид спорта и система самозащиты имеют большое оздоровительное и прикладное значение, так как отводят важнейшую роль обеспечению подлинной надёжной безопасности для здоровья и жизни занимающихся. Самбо, как система, зародившаяся в нашей стране, обладает мощным воспитательным эффектом, которая базируется на истории создания и развитии самбо, героизации наших соотечественников, культуре и традициях нашего народа, его общего духа, сплоченности и стремлении к победе, что будет способствовать их патриотическому и духовному развитию.

Средства самбо способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая их функциональный уровень, а также являются важным средством профилактики травматизма.

При реализации модуля «Самбо» владение различными техниками самбо обеспечивает у обучающихся воспитание всех физических качеств и развивает такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, самостоятельность, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Целью изучения модуля «Самбо» является обучение самбо как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств самбо.

Задачами изучения модуля «Самбо» являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объёма их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами самбо;

формирование жизненно важных навыков самостраховки и самозащиты и умения применять их в различных жизненных ситуациях;

формирование общих представлений о самбо, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

обучение основам техники самбо, безопасному поведению на занятиях в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях, в бытовых условиях и в критических ситуациях;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами самбо с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами самбо, в том числе, для самореализации и самоопределения;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к предмету «Физическая культура»;

удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами самбо;

популяризация самбо, как вида спорта и системы Самозащиты в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям самбо в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта, в частности самбо.

Место и роль модуля «Самбо».

Модуль «Самбо» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по самбо сочетается практически со всеми базовыми видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

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).

168.4.1.6. 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.

Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо. Способы страховки падений преподавателем, партнёром.

Упражнения для приёмов в положении лёжа: 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: партнёра, стоящего на коленях, скручиванием, партнёра в упоре присев толчком и рывком, партнёра, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.

Технические действия самбо в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, со стороны ног. Варианты защит от удержаний. Переворачивания партнёра, 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.

168.4.1.7. Содержание модуля «Самбо» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

168.4.1.7.1. 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 достижения отечественной сборной команды страны на мировых пространствах спорта;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий самбо;

ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии самбо.

168.4.1.7.2. 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 своё мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

168.4.1.7.3. 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 и безопасности близких;

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

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

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

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

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

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

владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий самбо в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях в различное время года;

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

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

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

участие в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов по самбо;

знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в самбо, участие в соревнованиях по самбо.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

Содержание модуля «Самбо».

Знания о самбо.

История зарождения самбо в СССР.

Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо.

Самбисты – Герои Великой Отечественной войны 1941–1945 годов.

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

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.

Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо. Способы страховки падений преподавателем, партнёром.

Упражнения для приёмов в положении лёжа: удержания, переворачивания.

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

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

Содержание модуля «Самбо».

Знания о самбо.

История зарождения самбо в СССР.

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.

Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо. Способы страховки падений преподавателем, партнёром.

Упражнения для приёмов в положении лёжа: удержания, переворачивания.

Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, пере Технические действия самбо в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, со стороны ног. Варианты защит от удержаний. Переворачивания партнёра, 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.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

Содержание модуля «Самбо».

Знания о самбо.

История зарождения самбо в СССР.

Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо.

Самбисты – Герои Великой Отечественной войны 1941–1945 годов.

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

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.

Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо. Способы страховки падений преподавателем, партнёром.

Упражнения для приёмов в положении лёжа: 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 лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, со стороны ног. Варианты защит от удержаний. Переворачивания партнёра, 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.

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

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. 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.

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, кувыркков и переворотов.

Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо. Способы страховки падений преподавателем, партнёром.

Упражнения для приёмов в положении лёжа: 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 лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, со стороны ног. Варианты защит от удержаний. Переворачивания партнёра, 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.

Технические действия самбо в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, со стороны ног. Варианты защит от удержаний.

Переворачивания партнёра, 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.

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 предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию 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.
- понимание значения самбо как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, а также обеспечения собственной безопасности и безопасности близких;
- умение преодолевать чувство страха перед выполнением сложно координационных упражнений из положения «стоя»;
- умение характеризовать позиции, технические и тактические действия, относящиеся к самбо;
- знание основных правил вида спорта самбо,; знание и умение правильно выполнять основные технические элементы группировки, приёмы самостраховки в различных вариантах, из различных исходных положений, в любую сторону;
- выполнять технические действия самбо по образцу учителя (лучшего обучающегося), анализировать собственные действия, корректировать действия с учётом допущенных ошибок;
- умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо;
- владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий самбо в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях в различное время года;
- умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий самбо, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;
- умение демонстрировать общеразвивающие и имитационные упражнения и элементарные технические действия по самбо для повышения уровня общей физической подготовленности, развития основных физических качеств и предварительной подготовки к освоению базовых технических действий самбо;

2 КЛАСС

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

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

подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.
- понимание значения самбо как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, а также обеспечения собственной безопасности и безопасности близких;
- умение преодолевать чувство страха перед выполнением сложно координационных упражнений из положения «стоя»;
- умение характеризовать позиции, технические и тактические действия, относящиеся к самбо;
- знание основных правил вида спорта самбо, правил участия в соревнованиях по самбо в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, этических норм участника соревнований;
- знание и умение правильно выполнять основные технические элементы группировки, приёмы самостраховки в различных вариантах, из различных исходных положений, в любую сторону;
- выполнять технические действия самбо по образцу учителя (лучшего обучающегося), анализировать собственные действия, корректировать действия с учётом допущенных ошибок;
- умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо;
- владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий самбо в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях в различное время года;
- умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий самбо, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;
- умение демонстрировать общеразвивающие и имитационные упражнения и элементарные технические действия по самбо для повышения уровня общей физической подготовленности, развития основных физических качеств и предварительной подготовки к освоению базовых технических действий самбо;
- умение демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа, элементы техники способов защиты и уходов от удержаний, активные и пассивные способы защиты;
- участие в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов по самбо;
- знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в самбо, участие в соревнованиях по самбо.

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, игровой 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;
- 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;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.
- понимание значения самбо как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, а также обеспечения собственной безопасности и безопасности близких;
- умение преодолевать чувство страха перед выполнением сложно координационных упражнений из положения «стоя»;
- умение характеризовать позиции, технические и тактические действия, относящиеся к самбо;
- знание основных правил вида спорта самбо, правил участия в соревнованиях по самбо в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, этических норм участника соревнований;
- знание и умение правильно выполнять основные технические элементы группировки, приёмы самостраховки в различных вариантах, из различных исходных положений, в любую сторону;

- выполнять технические действия самбо по образцу учителя (лучшего обучающегося), анализировать собственные действия, корректировать действия с учётом допущенных ошибок;
- умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо;
- владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий самбо в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях в различное время года;
- умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий самбо, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;
- умение демонстрировать общеразвивающие и имитационные упражнения и элементарные технические действия по самбо для повышения уровня общей физической подготовленности, развития основных физических качеств и предварительной подготовки к освоению базовых технических действий самбо;
- умение демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа, элементы техники способов защиты и уходов от удержаний, активные и пассивные способы защиты;
- участие в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов по самбо;
- знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в самбо, участие в соревнованиях по самбо.

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 и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.
- понимание значения самбо как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, а также обеспечения собственной безопасности и безопасности близких;
- умение преодолевать чувство страха перед выполнением сложно координационных упражнений из положения «стоя»;
- умение характеризовать позиции, технические и тактические действия, относящиеся к самбо;
- знание основных правил вида спорта самбо, правил участия в соревнованиях по самбо в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, этических норм участника соревнований;
- знание и умение правильно выполнять основные технические элементы группировки, приёмы самостраховки в различных вариантах, из различных исходных положений, в любую сторону;
- выполнять технические действия самбо по образцу учителя (лучшего обучающегося), анализировать собственные действия, корректировать действия с учётом допущенных ошибок;
- умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо;
- владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий самбо в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях в различное время года;
- умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий самбо, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;
- умение демонстрировать общеразвивающие и имитационные упражнения и элементарные технические действия по самбо для повышения уровня общей физической подготовленности, развития основных физических качеств и предварительной подготовки к освоению базовых технических действий самбо;
- умение демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа, элементы техники способов защиты и уходов от удержаний, активные и пассивные способы защиты;
- участие в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов по самбо;
- знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в самбо, участие в соревнованиях по самбо.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Знания о зимних видах спорта. Лыжи	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Знания о видах и способах плавания	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека. Осанка человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	18	0	18	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Подвижные и спортивные игры	19	0	19	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Гимнастика с основами акробатики	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Модуль самбо	33		34	https://ssambo.ru/
Итого по разделу		80			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Знания о зимних видах спорта. Лыжи	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Знания о видах и способах плавания	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	0	9	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	14	3	11	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Подвижные игры	15	1	14	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Гимнастика с основами акробатики	14	2	12	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		43			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.1	Модуль «Самбо»	34	4	30	https://ssambo.ru/
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

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	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Знания о зимних видах спорта. Лыжи	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Знания о видах и способах плавания	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений,	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

	используемых на уроках				
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	16	3	13	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Подвижные и спортивные игры	18	1	17	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Гимнастика с основами акробатики	16	2	14	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		50			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2	Модуль «Самбо»	34	4	30	https://ssambo.ru/
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10	92	

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	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Знания о зимних видах спорта. Лыжи	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Знания о видах и способах плавания	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	19	3	16	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Подвижные и спортивные игры	16	1	15	https://resh.edu.ru/subject/9/

2.3	Гимнастика с основами акробатики	14	2	12	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		49			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2	Модуль «Самбо»	34	4	30	https://ssambo.ru/
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

Календарно-тематическое планирование для обучающихся 1 класса (99 часов)

№ урока	Содержание (разделы, темы)	Количество часов			Дата проведения		Электронные, цифровые, образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	По плану	По факту	
1	2	3	4	5	6	7	8
Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):							
I четверть – 24 часа							
Раздел 1. Знания о физической культуре 1.2. Из истории физической культуры – 1+1 час							
1	История развития физической культуры и первых соревнований.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 3 Физическое совершенство 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль 2 Лёгкая атлетика – 1 час							
2	Ходьба с различным положением рук, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через различные препятствия, в различном темпе под звуковые сигналы и без.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 3 Физическое совершенство 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль 5 Вид спорта Самбо – 1 час							
3	Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов	1	0	1			https://ssambo.ru/
Раздел 3 Физическое совершенство 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль 2 Лёгкая атлетика – 2 часа							
4	Гладкий бег (бег по дорожке стадиона, площадке) с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
5	ВФСК «ГТО» Бег 30м на результат Челночный бег 3x10м на результат	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 3 Физическое совершенство 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль 5 Вид спорта Самбо – 1 час							

6	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.	1	0	1	,		https://ssambo.ru/
Раздел 3 Физическое совершенство 13.2 Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль 2 Лёгкая атлетика – 2 часа							
7	Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с места; с обозначенной зоны отталкивания; с высоты (до 40 см); с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 3 Физическое совершенство 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль 5 Вид спорта Самбо – 1 час							
9	Упражнения для удержаний. Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком	1	0	1			https://ssambo.ru/
Раздел 3 Физическое совершенство 13.2 Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль 2 Лёгкая атлетика – 2 часа							
10	ВФСК «ГТО» Прыжок в длину с места на результат	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Метание малого мяча с места из и.п. положения, стоя лицом в направлении метания в цель (1x1 м) с расстояния до 6 м.; на заданное расстояние; на дальность.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 3 Физическое совершенство 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль 5 Вид спорта Самбо – 1 час							
12	Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.	1	0	1			https://ssambo.ru/

	С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру.						
Раздел 3 Физическое совершенство 13.2 Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль 2 Лёгкая атлетика – 1 час							
13	ВФСК «ГТО» Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м на результат	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 3 Физическое совершенство 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль 3 Спортивные и подвижные игры с элементами баскетбола – 1 час							
14	Основные стойки (высокие, средние, низкие). Подвижные игры: «Зоркий глаз»	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 3 Физическое совершенство 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль 5 Вид спорта Самбо – 1 час							
15	Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед	1	0	1			. https://ssambo.ru/
Раздел 3 Физическое совершенство 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль 3 Спортивные и подвижные игры с элементами баскетбола – 2 часа							
16	Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой от плеча, двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита).		0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты	1	0	1			

	отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу.						
Раздел 3 Физическое совершенство 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль 5 Вид спорта Самбо – 1 час							
18	Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу).	1	0	1			https://ssambo.ru/
Раздел 3 Физическое совершенство 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль 3 Спортивные и подвижные игры с элементами баскетбола – 2 часа							
19	Техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Подвижные игры: «Падающая палка»	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Подвижные игры «День и ночь», «Борьба за мяч»,	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 3 Физическое совершенство 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль 5 Вид спорта Самбо – 1 час							
21	Подвижные игры «Тяни в круг», «Бой петухов»,	1	0	1			https://ssambo.ru/
Раздел 3 Физическое совершенство 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль 3 Спортивные и подвижные игры с элементами баскетбола – 1 час							
22	Подвижные игры: «Ведение парами», «Гонка по кругу»,	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности 2.1. Самостоятельные занятия -1час							
23	Составление режима дня. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 3 Физическое совершенство 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль 5 Вид спорта Самбо – 1 час							
24	Подвижные игры «Тяни за булав», «Борющаяся цепь»,	1	0	1			https://ssambo.ru/
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности							

2.2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью -2 часа

25	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

Раздел 1. Знания о физической культуре 1.1. Физическая культура - 1 час

27	<i>Самбо как национальный элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека</i>	1	0	1			https://ssambo.ru/
----	---	---	---	---	--	--	---

Раздел 1. Знания о физической культуре 1.1. Физическая культура - 1 час

28	ВФСК «ГТО» Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
----	--	---	---	---	--	--	---

Раздел 3 Физическое совершенство 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль 3 Спортивные и подвижные игры с элементами волейбола – 1 час

29	Стойки и перемещения; подача мяча; приём и передача мяча	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
----	--	---	---	---	--	--	---

Раздел 3 Физическое совершенство 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль 5 Вид спорта Самбо – 1 час

30	Приёмы самостраховки: Конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью)	1	0	1			https://ssambo.ru/
----	---	---	---	---	--	--	---

Раздел 3 Физическое совершенство 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль 3 Спортивные и подвижные игры с элементами волейбола – 2 часа

31	Передачи мяча сверху двумя руками; прием мяча снизу двумя руками; подбрасывание мяча	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Подвижные игры: «Попробуй, унеси», «Падающая палка»,	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 3 Физическое совершенство 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль 5 Вид спорта Самбо – 1 час							
33	Упражнения для удержаний Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.	1	0	1			https://ssambo.ru/
Раздел 3 Физическое совершенство 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль 3 Спортивные и подвижные игры с элементами волейбола – 2 часа							
34	Передачи мяча сверху двумя руками; прием мяча снизу двумя руками; подбрасывание мяча;	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Подвижные игры: «Передачи капитану», «Стремительные передачи»,	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 3 Физическое совершенство 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль 5 Вид спорта Самбо – 1 час							
36	Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище).	1	0	1			https://ssambo.ru/
Раздел 3 Физическое совершенство 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль 3 Спортивные и подвижные игры с элементами волейбола – 1 час							
37	Подвижные игры: «Полёт мяча», «Быстрые передачи»	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 3 Физическое совершенство 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль 4 Легкоатлетический кросс – 1 час							
38	Передвижения по твердому (жесткому) и травяному видам грунта.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

	Передвижение в гору и с горы (склон пологий – до 5–6°).						
Раздел 3 Физическое совершенство 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль 5 Вид спорта Самбо – 1 час							
39	Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед.	1	0	1			https://ssambo.ru/
Раздел 3 Физическое совершенство 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль 4 Легкоатлетический кросс – 2 часа							
40	Ходьба и бег по слабопересеченной местности (менее 10 % преград) с преодолением узких (80-100 см, горизонтальных и низких (40 см) вертикальных препятствий.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Преодоление малых препятствий прыжком «наступая», «переступая», «в шаге», в шаге «многоскоками»; препятствий среднего размера (h = 0,8–1,0 м)	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 3 Физическое совершенство 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль 5 Вид спорта Самбо – 1 час							
42	Упражнения для подсечки. Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене).	1	0	1			https://ssambo.ru/
Раздел 3 Физическое совершенство 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль 4 Легкоатлетический кросс – 2 часа							
43	Ходьба и бег с изменением направления, скорости и с преодолением препятствий 1000м-1200м	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Подвижные игры: «Бездомный заяц»,	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

	«Дай руку»						t/9/
Раздел 3 Физическое совершенство 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль 5 Вид спорта Самбо – 1 час							
45	Упражнения для подсечки. Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом.	1	0	1			https://ssambo.ru/
Раздел 3 Физическое совершенство 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль 4 Легкоатлетический кросс – 1 час							
46	Смешанное передвижение 1000 м на результат	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности. 2.1. Самостоятельные занятия -1час							
47	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Лыжные гонки. Правила лыжного эстафетного бега . Скоросной спуск на лыжах (Видеофильм)	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 1. Знания о физической культуре 1.2.Из истории физической культуры – 2 часа							
48	Зарождение и развитие борьбы Самбо. Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии.	1	0	1			https://ssambo.ru/
Раздел 1. Знания о физической культуре 1.3. Физические упражнения – 1 час							
49	Регулирование физической нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Зимние виды спорта. Лыжные гонки. Виды, включенные в программу Олимпийских игр. Чемпионы и	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

	лучшие лыжники России и СССР.						
Раздел 3 Физическое совершенство 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль 1 Гимнастика с элементами акробатики – 1 час							
50	Построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки; выполнение различных команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», размыкание в шеренге и колонне на месте	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 3 Физическое совершенство 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль 5 Вид спорта Самбо – 1 час							
51	Упражнения для подсечки. «Очистка ковра». Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по иным предметам	1	0	1			https://ssambo.ru/
Раздел 3 Физическое совершенство 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль 1 Гимнастика с элементами акробатики – 2 часа							
52	Упражнения на развитие гибкости и формирование правильной осанки	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Упоры: присев, лежа, стоя на коленях. Седы: на пятках, углом Группировка: в приседе, сидя и лежа на спине.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 3 Физическое совершенство 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль 5 Вид спорта Самбо – 1 час							
54	Упражнения для бросков Движения, имитирующие собирание грибов. Подбор мелких предметов, разбросанных по ковру.	1	0	1			https://ssambo.ru/
Раздел 3 Физическое совершенство 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль 1 Гимнастика с элементами акробатики – 2 часа							
55	Кувырки вперёд и назад Гимнастический мост из положения лежа на спине.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Висы стоя: на согнутых руках;	1	0	1			

	согнувшись; сзади; присев сзади. Висы лежа: лежа; согнувшись; сзади.						https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 3 Физическое совершенство 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль 5 Вид спорта Самбо – 1 час							
57	Упражнения для бросков Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.	1	0	1			
Раздел 3 Физическое совершенство 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль 1 Гимнастика с элементами акробатики – 2 часа							
58	Лазание по канату в два и три приема.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Прыжок с разбега через гимнастического козла в ширину(высота 80-100см) способом «согнув ноги»	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 3 Физическое совершенство 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль 5 Вид спорта Самбо – 1 час							
60	Упражнения для бросков Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью).	1	0	1			
Раздел 3 Физическое совершенство 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль 1 Гимнастика с элементами акробатики – 2 часа							
61	Передвижения и повороты на гимнастическом бревне (низком): с высоким подниманием бедра	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 3 Физическое совершенство 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль 5 Вид спорта Самбо – 1 час							
63	Упражнения для бросков Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с	1	0	1			https://ssambo.ru/

	помощью).						
Раздел 3 Физическое совершенство 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль 1 Гимнастика с элементами акробатики – 1 час							
64	Сгибание и разгибание рук в упоре в висе стоя и лежа на результат Подвижные игры: «Автомобили», «Водяной»	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 4 Национальные, региональные и этнокультурные особенности 4.2. По выбору учителя, обучающихся, определяемый самой школой Модуль 3 «Спортивные и подвижные игры с элементами футбола»-1 час							
65	Удары по неподвижному и катящемуся мячу (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема)	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 3 Физическое совершенство 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль 5 Вид спорта Самбо – 1 час							
66	Приёмы в положении лёжа Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний	1	0	1			https://ssambo.ru/
Раздел 4 Национальные, региональные и этнокультурные особенности 4.2. По выбору учителя, обучающихся, определяемый самой школой Модуль 3 Спортивные и подвижные игры с элементами футбола»-2 часа							
67	Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Два мороза»	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Ведение мяча (средней и внешней частью подъема); обманные движения Подвижные игры: «Коршун и цыплята», «Салки»	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 3 Физическое совершенство 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль 5 Вид спорта Самбо – 1 час							
69	Приёмы в положении лёжа Учебные схватки на выполнение изученных удержаний	1	0	1			https://ssambo.ru/
Раздел 4 Национальные, региональные и этнокультурные особенности 4.2. По выбору учителя, обучающихся, определяемый самой школой							

Модуль 3 Спортивные и подвижные игры с элементами футбола -2 часа

70	Отбор мяча (отбивание ногой в выпаде) Подвижные игры: «Метко в цель», «К своим флажкам»	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
71	Вбрасывание мяча из-за боковой линии (с места). Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Борьба за мяч»	1	0	1			

Раздел 3 Физическое совершенство 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль 5 Вид спорта Самбо – 1 час

72	Приемы в положении лежа Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1	0	1			https://ssambo.ru/
----	---	---	---	---	--	--	---

Раздел 1.Знания о физической культуре 1.3.Физические упражнения- 1 час

73	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Виды и способы плавания. Техника безопасности и правила поведения в бассейне и на открытых водоемах.(Видеофильм)	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
----	--	---	---	---	--	--	---

Раздел 3.Физическое совершенствование 3.1.Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 час

74	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
----	--	---	---	---	--	--	---

Раздел 3 Физическое совершенство 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль 5 Вид спорта Самбо – 1 час

75	Выведение из равновесия Выведение партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	1	0	1			https://ssambo.ru/
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности 2.3. Самостоятельные игры и развлечения – 2 часа							
76	Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
77	Организация и проведение подвижных игр в спортивных залах		0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 3 Физическое совершенство 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль 5 Вид спорта Самбо – 1 час							
78	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Врачебный контроль и самоконтроль.	1	0	1			https://ssambo.ru/
Раздел 1. Знания о физической культуре 1.3.Физические упражнения – 1 час							
79	Регулирование физической нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 3 Физическое совершенство 3.1.Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 час							
80	Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 3 Физическое совершенство 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль 5 Вид спорта Самбо – 1 час							

81	Выведение из равновесия Выведение партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	1	0	1			
Раздел 4 Национальные, региональные и этнокультурные особенности 4.2. По выбору учителя, обучающихся, определяемый самой школой							
Модуль 3 Спортивные и подвижные игры с элементами гандбола -2 часа							
82	Специальные передвижения без мяча Подвижные игры: «Передача мячей в колоннах»	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
83	Ведение мяча Подвижные игры: «Борьба за мяч»	1	0	1			
Раздел 3 Физическое совершенство 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль 5 Вид спорта Самбо – 1 час							
84	Тактическая подготовка (сковывание, маневрирование, маскировка) Подвижные игры: ««Поймай лягушку», «Фехтование»	1	0	1			
Раздел 4 Национальные, региональные и этнокультурные особенности 4.2. По выбору учителя, обучающихся, определяемый самой школой							
Модуль 3 Спортивные и подвижные игры с элементами гандбола -2 часа							
85	Ловля и передача мяча Подвижные игры: «Салки в парах»	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 1. Знания о физической культуре 1.3.Физические упражнения – 1 час							
86	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости		0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 3 Физическое совершенство 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль 5 Вид спорта Самбо – 1 час							

87	Тактическая подготовка (сковывание, маневрирование, маскировка) Подвижные игры: «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной»	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 3 Физическое совершенство 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль 2 Легкая атлетика – 2 часа							
88	Бег по разметкам и с выполнением заданий. Беговые эстафеты. Специальные беговые упражнения и задания	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
89	Прыжки в высоту с места и с небольшого разбега; с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в высоту с прямого, бокового и разбега по дуге.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 3 Физическое совершенство 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль 5 Вид спорта Самбо – 1 час							
90	Тактическая подготовка (сковывание, маневрирование, маскировка) Подвижные игры: «Подвижный ринг», «Перетягивание каната»	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 3 Физическое совершенство 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль 2 Легкая атлетика – 2 часа							
91	Многоскоки (многоразовые) прыжки: на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу, на месте	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
92	ВФСК «ГТО» Прыжок в длину с разбега на результат	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 3 Физическое совершенство 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль 5 Вид спорта Самбо – 1 час							

93	Тактическая подготовка (сковывание, маневрирование, маскировка) Подвижные игры: «Подвижный ринг», «Перетягивание каната»,	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 3 Физическое совершенство 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль 2 Легкая атлетика – 2 часа							
94	Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в цель (1x1 м) с расстояния до 6 м.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
95	Броски: набивного мяча (до 1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в направлении метания Подвижная игра «Белые медведи	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 3 Физическое совершенство 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль 5 Вид спорта Самбо – 1 час							
96	Приёмы в положении лёжа Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1	0	1			https://ssambo.ru/
Раздел 3 Физическое совершенство 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль 2 Легкая атлетика – 2 часа							
97	Подвижная игра «Пингвины с мячом»; «Зайцы в огороде»;	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
98	Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно с места. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега(5-7 шагов).	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 3 Физическое совершенство 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность							

Модуль 5 Вид спорта Самбо – 1 час

99	Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) в играх-заданиях. Правила поведения и безопасности при купаниях в открытых водоемах, плавательных бассейнах.	1	0	1			https://ssambo.ru/
----	--	---	---	---	--	--	---

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

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

<http://www.edu.ru>

<http://window.edu.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

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

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 2241331179433258965477892812032749152869128102

Владелец Михеенко Анна Владимировна

Действителен с 13.10.2022 по 13.10.2023