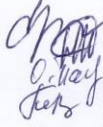


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Пермского края
Муниципальное образование «ГОРОД БЕРЕЗНИКИ»
МАОУ СОШ № 16

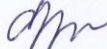
РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

 О.П. Дураченко
Т.Ю. Дорофеева
О.А. Палкина
Р.Ф. Березуцкая
Протокол №1
от «27» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

 О.П. Дураченко

Протокол №1
от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ № 16

 А.А. Лопарева

Приказ № 361
от «02» сентября 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Моя физкультура»

для обучающихся 2-3 классов

г. Березники, 2025

Рабочая программа курса «Моя физкультура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Курс «Моя физкультура» - цель: удовлетворение потребностей в физическом развитии обучающихся; в основу курса заложено развитие двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо», т.к. школа с 2018 года является участником инновационной площадки Всероссийского проекта «Самбо - в школу!».

1 час в неделю. 34 часа в год.

Результаты освоения курса

Личностные результаты:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета.

Предметные результаты:

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- выполнять организуемые строевые команды и приемы; выполнять акробатические упражнения, выполняют гимнастические упражнения, выполнять приемы страховки и само страховки;
- необходимым знаниям по Всероссийскому физкультурно – спортивному комплексу ГТО.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью и оборонной деятельностью.
- выполнять базовую технику самбо;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовки, в том числе входящие в программу ВФСК ГТО.

Содержание курса «Моя физкультура» с указанием форм организации и видов деятельности:

Специально-подготовительные упражнения самбо. Приёмы само страховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания. Приёмы в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием, захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Броски. Выведение из равновесия: рывком и скручиванием (партнёра, стоящего на коленях), толчком (партнёра в приседе), рывком (партнёра, стоящего на одном колене), скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

Формы организации: теоретическая и тактическая подготовка, самостоятельная работа, игра- задание.

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнование;
- сдача контрольных нормативов;
- зачёт.

Виды деятельности: соблюдение правил ТБ, упражнения с партнёрами, стретчинг, учебные схватки, спортивно-оздоровительная деятельность.

Система оценивания результатов достижений обучающихся на курсе «Моя физкультура» осуществляется согласно Федерального государственного образовательного стандарта, который содержит четкие требования к системе оценки достижения планируемых результатов:

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек)	М	12,0	12,8	13,2
		Д	12,4	12,8	13,2
2	«Челночный бег» 3х10 м (сек)	М	9,1	10,0	10,4
		Д	9,7	10,7	11,2
3	Бег 30 м (сек)	М	5,4	7,0	7,1
		Д	5,6	7,2	7,3
4	Бег 1000 м (мин, сек)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
5	Прыжок в длину с места (см)	М	165	125	110
		Д	155	125	100
6	Прыжок в высоту способ перешагивания (см)	М	80	75	70
		Д	70	65	60
7	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	70	60	50
		Д	80	70	60
8	Подтягивание на перекладине (раз)	М	4	2	1
9	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) (пресс)	М	23	21	19
		Д	28	26	24
10	Приседания за (кол-во раз/мин)	М	40	38	36
		Д	38	36	34
11	Метание мяча	М	20	15	12
		Д	13	10	8

Календарно-тематическое планирование для обучающихся 2-3 класса (34 часа)

№ урока	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Дата проведения		Материально- техническое оснащение (оборудование)	Универсальные учебные действия (личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные), ИКТ-компетенции, межпредметные понятия
			план	факт		
1						
Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»						
I четверть – 27 часов						
Раздел Знания о физической культуре Физическая культура - 1 час						
Раздел Физическое совершенство Спортивно-оздоровительная деятельность						
Модуль Лёгкая атлетика – 1 час						
1	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			Лёгкоатлетическая дорожка с разметкой 30 м., свисток.	Познавательные – Описывать разные виды ходьбы. Личностные – развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения. Регулятивное -демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп ходьбы, контролировать его по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками и родителями во время пеших прогулок.
Раздел Физическое совершенство Спортивно-оздоровительная деятельность						
Модуль Вид спорта Самбо – 1 час						
2	Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов	1			Открытая спортивная площадка, свисток, фишки,	Познавательные - описывать упражнения оздоровительной направленности на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

						Регулятивное -демонстрировать упражнения оздоровительной направленности на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Личностные – развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения. Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками при выполнении упражнений оздоровительной направленности
Раздел Физическое совершенство Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль Лёгкая атлетика – 2 часа						
3	Гладкий бег (бег по дорожке стадиона, площадке) с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом	1			Лёгкоатлетическая до разметкой 60 м., секундомер, фишки	Регулятивные -демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Познавательные – знать понятие и уметь описывать технику гладкого бега Личностные – развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения.
4	ВФСК «ГТО» Бег 30 м на результат Челночный бег 3x10м на результат	1				
Раздел Физическое совершенство Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль Вид спорта Самбо – 1 час						
Раздел Физическое совершенство Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль Лёгкая атлетика – 2 часа						
5	Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание	1			Лёгкоатлетическая дорожка, прыжковая яма, лопата, грабли, рулетка (10м.)	Познавательные -уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Регулятивные –демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. - применять прыжковые упражнения для развития
6	Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с места; с обозначенной зоны отталкивания; с высоты (до 40	1			Лёгкоатлетическая дорожка, прыжковая яма, лопата, грабли, рулетка (10м.)	

	см); с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги					координационных, скоростно-силовых способностей. Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. - включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Познавательные - простейшие правила соревнований по прыжкам. Личностные – развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения.
Раздел Физическое совершенство Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль Вид спорта Самбо – 1 час						
7	Упражнения для удержаний. Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком	1			Открытая спортивная площадка, свисток, фишки,	Познавательные - знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний, Регулятивные -уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Коммуникативные - применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Личностные – развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения.
Раздел Физическое совершенство Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль Лёгкая атлетика – 2 часа						
8	ВФСК «ГТО» Прыжок в длину с места на результат	1			Лёгкоатлетическая дорожка, прыжковая яма, лопата, грабли, рулетка (10м.)	Регулятивные — применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. - включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Познавательные - простейшие правила соревнований по прыжкам.

						Личностные – развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения.
9	Метание малого мяча с места из и.п. положения, стоя лицом в направлении метания в цель (1х1 м) с расстояния до 6 м.; на заданное расстояние; на дальность на результат.	1			Лёгкоатлетическая дорожка, сектор для метания, теннисные мячи, цифровые разметки для метания.	Познавательные - описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Регулятивные –демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей контролируя физическую нагрузку по ЧСС. Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдая правила безопасности. Познавательные -включать метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Усваивать простейшие правила соревнований по метанию. Личностные –развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
Раздел Физическое совершенство Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль Вид спорта Самбо – 1 час						
10	Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру.	1			Открытая спортивная площадка, свисток, фишки,	Познавательные - знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний, Регулятивные -уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Коммуникативные - применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Личностные – развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения.

Раздел Физическое совершенство Спортивно-оздоровительная деятельность						
Модуль Лёгкая атлетика – 1 час						
Раздел Физическое совершенство Спортивно-оздоровительная деятельность						
Модуль Вид спорта Самбо – 1 час						
11	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			Открытая спортивная площадка, свисток, фишки,	Познавательные - знать терминологию и демонстрировать различные виды подножек Регулятивные -уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Коммуникативные - применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Личностные – развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения.
Раздел Физическое совершенство Спортивно-оздоровительная деятельность						
Модуль Спортивные и подвижные игры с элементами баскетбола – 2 часа						
Раздел Физическое совершенство Спортивно-оздоровительная деятельность						
Модуль Вид спорта Самбо – 1 час						
12	Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу.	1			Открытая спортивная площадка, свисток, фишки,	Познавательные - знать терминологию и демонстрировать различные виды подсечек Регулятивные -уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Коммуникативные - применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Личностные – развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения.
Раздел Физическое совершенство Спортивно-оздоровительная деятельность						
Модуль Вид спорта Самбо – 1 час						
13	Подвижные игры «Тяни в круг», «Бой петухов». Подъем туловища из положения лежа на спине (пресс) на результат	1			Открытая спортивная площадка, свисток, фишки,	Регулятивные -осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.

						Личностные –формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Познавательные -описывать технику игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки. Коммуникативные - Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
Раздел Способы физкультурной деятельности Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью-1час						
14	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	1			ЭЦОР, учебник, методический материал, ростомер, весы, динамометр	Познавательные- измерять индивидуальные показатели длины и массы тела. Измерять показатели физических качеств. Регулятивные -предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности Коммуникативные - Взаимодействовать со сверстниками в процессе наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью Личностные –формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
Раздел Физическое совершенство Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль Вид спорта Самбо – 1 час						
15	Подвижные игры «Тяни за булавку», «Борющаяся цепь»,	1			Открытая спортивная площадка, свисток, фишки,	Регулятивные -осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. Личностные –формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Познавательные -описывать технику игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских

						богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки. Коммуникативные - Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
Раздел Знания о физической культуре Физическая культура - 1 час						
16	<i>Самбо как национальный элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека</i>	1			ЭЦОР, учебник, методический материал	Познавательные - знать и понимать значение вида спорта Самбо, как элемент безопасной жизнедеятельности человека Личностные –формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Коммуникативные – давать ответы на вопросы. Анализировать ответы своих сверстников. Регулятивные - руководствоваться правилами безопасной жизнедеятельности человека
Раздел Физическое совершенство Спортивно-оздоровительная деятельность						
Модуль Вид спорта Самбо – 1 час						
17	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			Борцовский мат, свисток, наглядные пособия	Познавательные - знать приемы страховки и самостраховки Регулятивные -уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Коммуникативные - применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Личностные –формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
Раздел Физическое совершенство Спортивно-оздоровительная деятельность						
Модуль Вид спорта Самбо – 1 час						
18	Упражнения для удержаний Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.	1			Борцовский мат, свисток, наглядные пособия	Познавательные - описывать знать приемы страховки и самостраховки Регулятивные -уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Коммуникативные - применять приемы самостраховки в качестве обеспечения

						собственной безопасности в повседневной жизни. Личностные – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
Раздел Физическое совершенство Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль Вид спорта Самбо – 1 час						
19	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			Борцовский мат, свисток, наглядные пособия	Познавательные - знать терминологию и демонстрировать различные виды для выведения из равновесия Регулятивные - уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Коммуникативные - применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Личностные – развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения.
Раздел Физическое совершенство Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль Вид спорта Самбо – 1 час						
20	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			Борцовский мат, свисток, наглядные пособия	Познавательные - знать терминологию и демонстрировать различные виды для подножек Регулятивные - уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Коммуникативные - применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Личностные – развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения.
Раздел Физическое совершенство Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль Вид спорта Самбо – 1 час						
21	Упражнения для подсечки.	1			Борцовский мат, секундомер, наглядные пособия	Познавательные - знать терминологию и демонстрировать различные виды для подсечек

	Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене).					Регулятивные -уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Коммуникативные - применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Личностные – развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения.
Раздел Физическое совершенство Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль Вид спорта Самбо – 1 час						
22	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			Борцовский мат, секундомер, наглядные пособия	Познавательные - знать терминологию и демонстрировать различные виды для подсечек Регулятивные -уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Коммуникативные - применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Личностные – развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения.
23	<i>Зарождение и развитие борьбы Самбо. Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии.</i>	1			ЭЦОР, учебник, методический материал	Познавательные - знать историю развития борьбы самбо, роль и значение для подготовки солдат русской армии Регулятивные -уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Коммуникативные – давать ответы на вопросы. Анализировать ответы своих сверстников. Личностные –формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
Раздел Физическое совершенство Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль Гимнастика с элементами акробатики – 1 час						
24	Построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки; выполнение различных команд: «Становись!», «Равняйся!»,	1			Гимнастический маты, гимнастическая скамейка	Познавательные - знать особенности построений в колонну и шеренгу; основные команды Регулятивные -уметь выполнять команды и взаимодействовать в команде

	«Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», размыкание в шеренге и колонне на месте					Коммуникативные - применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Личностные – развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения.
Раздел Физическое совершенство Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль Вид спорта Самбо – 1 час						
25	Упражнения для подсечки. «Очистка ковра». Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по иным предметам	1			Борцовский мат, секундомер, наглядные пособия	Познавательные - знать терминологию и демонстрировать различные виды для подсечек Регулятивные -уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Коммуникативные - применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Личностные – развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения.
Раздел Физическое совершенство Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль Вид спорта Самбо – 1 час						
26	Упражнения для бросков Движения, имитирующие собираение грибов. Подбор мелких предметов, разбросанных по коврику.	1			Борцовский мат, секундомер, наглядные пособия	Познавательные - знать терминологию и демонстрировать различные виды бросков Регулятивные -уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Коммуникативные - применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Личностные – развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения.
Раздел Физическое совершенство Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль Гимнастика с элементами акробатики – 2 часа						
27	Кувырки вперёд и назад Гимнастический мост из положения лежа на спине.	1			Акробатическая дорожка, гимнастические маты	Познавательные - знать терминологию и демонстрировать кувырки вперед и назад, гимнастический мост из положения лежа на спине Регулятивные -уметь взаимодействовать с партнером, в команде.

						Коммуникативные - применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Личностные – развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения.
Раздел Физическое совершенство Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль Вид спорта Самбо – 1 час						
28	Упражнения для бросков Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.	1			Борцовский мат, секундомер, наглядные пособия	Познавательные - знать терминологию и демонстрировать различные виды бросков Регулятивные -уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Коммуникативные - применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Личностные – развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения.
Раздел Физическое совершенство Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль Гимнастика с элементами акробатики – 2 часа						
29	Лазание по канату в два и три приема.	1			Гимнастические маты, канат	Коммуникативные -Осваивать помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелазании, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении. Познавательные -Осваивать технику упражнений в лазанье и перелазании, в висах. Регулятивные -предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности
Раздел Физическое совершенство Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль Вид спорта Самбо – 1 час						
30	Упражнения для бросков Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью).	1			Борцовский мат, секундомер, наглядные пособия	Познавательные - знать терминологию и демонстрировать различные виды бросков Регулятивные -уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Коммуникативные - применять приемы самостраховки в качестве обеспечения

						собственной безопасности в повседневной жизни. Личностные – развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения.
Раздел Физическое совершенство Спортивно-оздоровительная деятельность						
Модуль Вид спорта Самбо – 1 час						
31	Упражнения для бросков Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью).	1			Борцовский мат, секундомер, наглядные пособия	Познавательные - знать терминологию и демонстрировать различные виды бросков Регулятивные -уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Коммуникативные - применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Личностные – развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения.
Раздел Физическое совершенство Спортивно-оздоровительная деятельность						
Модуль Вид спорта Самбо – 1 час						
32	Приёмы в положении лёжа Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний	1			Борцовский мат, секундомер, наглядные пособия	Познавательные - знать терминологию и демонстрировать различные виды приемов в положении лежа Регулятивные -уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Коммуникативные - применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Личностные – развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения.
Раздел Физическое совершенство Спортивно-оздоровительная деятельность						
Модуль Вид спорта Самбо – 1 час						
33	Приёмы в положении лёжа Учебные схватки на выполнение изученных удержаний	1			Борцовский мат, секундомер, наглядные пособия	Познавательные - знать терминологию и демонстрировать различные виды приемов в положении лежа Регулятивные -уметь взаимодействовать с партнером, в команде.

						Коммуникативные - применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Личностные – развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения.
Раздел Физическое совершенство Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль Вид спорта Самбо – 1 час						
34	Приемы в положении лежа Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1			Борцовский мат, секундомер, наглядные пособия	Познавательные - знать терминологию и демонстрировать различные виды приемов в положении лежа Регулятивные -уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Коммуникативные - применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Личностные – развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 718347121640588829950956015509898228369374285935

Владелец Лопарева Алла Александровна

Действителен с 26.09.2025 по 26.09.2026