

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство общего и профессионального образования**  
**Ростовской области**  
**Управление образования города Ростова-на-Дону**  
**МАОУ «Школа № 72»**

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании МО  
физкультуры и ОБЖ

**СОГЛАСОВАНО**  
педагогическим  
советом  
МАОУ  
"Школа № 72"

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор МАОУ  
"Школа 72"

---

Лыжина М.В.

**ПРОЕКТ**  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
(ID 4449770)

**учебного предмета «Физическая культура»**  
для обучающихся 1 – 4 классов

**Ростов-на-Дону**  
**2024/2025 год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе:

- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения России от 31.05.2021 № 286 (далее - ФГОС НОО);
- Федеральной основной образовательной программы начального общего образования (далее - ФООП НОО), утвержденной Приказом Минпросвещения от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (далее - ООП НОО МАОУ «Школа № 72» в соответствии с ФООП НОО);
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Федеральной образовательной программой начального общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 16 ноября 2022г. № 992;
- Порядком разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 ноября 2022 г., рег. № 70809);
- Приказа «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников», утвержденного Министерством просвещения Российской Федерации от 21 сентября 2022г № 858 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 1 ноября 2022 г., рег. № 70799), а также ориентирована на целевые приоритеты, 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.

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 – 339 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 (2 часа в неделю).

Общая характеристика модуля «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 надежной 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 вид 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».

Интеграция модуля по самбо поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных соревнованиях.

Модуль «Самбо» может быть реализован в следующих вариантах:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по самбо с выбором различных технических элементов самбо, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (рекомендуемый объём во 2, 3 классах – по 34 часа)

# 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.

## **2 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительная физическая культура***

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

#### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура***

#### ***Гимнастика с основами акробатики***

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

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

#### ***Лёгкая атлетика***

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

#### ***Подвижные игры***



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

*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 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 защиты 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.

## **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.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

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 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.

## **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.

##### Плавательная подготовка

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

##### Подвижные и спортивные игры

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



# **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.

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

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.

## **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, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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.

## **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;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## 2 КЛАСС

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

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

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.

### **3 КЛАСС**

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывающих целевое предназначение на занятиях физической культуры;
- 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;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и 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.

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.

#### **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;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	2	Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/</a> Урок «Виды передвижения» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a>
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Режим дня школьника	1	Урок «Закаливание» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/</a> Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a> Урок «Итоговый урок по разделу «Знание - сила!» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/</a>
2.2	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме школьника	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
Итого по разделу		2	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>			
1.1	Гигиена человека	1	Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/</a>

1.2	Осанка человека	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a>
2.2	Легкая атлетика	17	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>
2.3	Подвижные и спортивные игры	16	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a>
Итого по разделу		48	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Итого по разделу		12	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>

Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	6			Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
Итого по разделу		6			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
2.2	Самбо	31			Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
2.3	Легкая атлетика	12			Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
2.4	Подвижные игры	13			Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
Итого по разделу		68			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	23			Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
2.3	Физическая нагрузка	1			Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1			Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
Итого по разделу		2			

<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
2.2	Легкая атлетика	8			Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
2.3	Самбо	31			Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
2.4	Плавательная подготовка	8			Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
Итого по разделу		71			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24			Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	



## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1			Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
1.2	Закаливание организма	1			Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
2.2	Легкая атлетика	8			Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
2.3	Плавательная подготовка	8			Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	10			Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
Итого по разделу		38			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	23			Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Понятие физическая культура, физические упражнения, ТБ на уроках физкультуры	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
2	Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
4	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
5	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
6	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
7	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
8	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры.	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
9	Исходные положения в физических упражнениях: седы, положения лёжа.	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>

10	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги.	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
11	Строевые упражнения: стоя на месте,	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
	повороты направо и налево.			
12	Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
13	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
14	Упражнения с гимнастическим мячом.	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
15	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
16	Гимнастические упражнения в прыжках	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
17	Акробатические упражнения: подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
18	Подъем ног из положения лежа на животе	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
19	Сгибание рук в положении упор лежа	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
20	Прыжки в группировке, толчком двумя ногами.	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
21	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>

				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">bject/9/1/</a>
22	Равномерная ходьба.	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
23	Равномерный бег.	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
24	Отличия ходьба от бега.	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
25	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
26	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
27	Равномерный бег в колонне по одному с невысокой скоростью передвижения	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
28	Равномерный бег в колонне по одному с	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
	разной скоростью передвижения			Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
29	Равномерный бег в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
30	Прыжки в длину, правила выполнения прыжка в длину с места	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
31	Одновременное отталкивание двумя ногами	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
32	Прыжки в длину, выполнение прыжка в длину с места толчком двумя ногами	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>

				<a href="https://resh.edu.ru/suobject/9/1/">bject/9/1/</a>
33	Приземление	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/suobject/9/1/">https://resh.edu.ru/suobject/9/1/</a>
34	Прыжки в высоту, правила выполнения прыжка в высоту	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/suobject/9/1/">https://resh.edu.ru/suobject/9/1/</a>
35	Прыжки в высоту, выполнение прыжка в высоту с места толчком двумя ногами	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/suobject/9/1/">https://resh.edu.ru/suobject/9/1/</a>
36	Прыжки в высоту, выполнение прыжка в высоту с прямого разбега	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/suobject/9/1/">https://resh.edu.ru/suobject/9/1/</a>
37	Техника выполнения разбега и отталкивания в прыжке.	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/suobject/9/1/">https://resh.edu.ru/suobject/9/1/</a>
38	Техника выполнения фазы приземления в прыжке.	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/suobject/9/1/">https://resh.edu.ru/suobject/9/1/</a>
39	Игровые действия и правила подвижных игр	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/suobject/9/1/">https://resh.edu.ru/suobject/9/1/</a>
40	Считалки для подвижных игр	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/suobject/9/1/">https://resh.edu.ru/suobject/9/1/</a>
41	Способы организации игровых площадок	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/suobject/9/1/">https://resh.edu.ru/suobject/9/1/</a>
42	Подвижная игра «Охотники и утки», правила игры	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/suobject/9/1/">https://resh.edu.ru/suobject/9/1/</a>
43	Организация игры «Охотники и утки»	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/suobject/9/1/">https://resh.edu.ru/suobject/9/1/</a>
44	Подвижная игра «Не попади в болото», правила игры	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/suobject/9/1/">https://resh.edu.ru/suobject/9/1/</a>

				<a href="https://resh.edu.ru/suobject/9/1/">bject/9/1/</a>
45	Организация игры «Не попади в болото»	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/suobject/9/1/">https://resh.edu.ru/suobject/9/1/</a>
46	Подвижная игра «Не оступись», правила игры	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/suobject/9/1/">https://resh.edu.ru/suobject/9/1/</a>
47	Организация игры «Не оступись»	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/suobject/9/1/">https://resh.edu.ru/suobject/9/1/</a>
48	Подвижная игра «Кто больше соберет яблок», правила игры	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/suobject/9/1/">https://resh.edu.ru/suobject/9/1/</a>
49	Организация игры «Кто больше соберет яблок»	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/suobject/9/1/">https://resh.edu.ru/suobject/9/1/</a>
50	Подвижная игра «Брось-поймай», правила игры	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/suobject/9/1/">https://resh.edu.ru/suobject/9/1/</a>
51	Организация игры «Брось-поймай»	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/suobject/9/1/">https://resh.edu.ru/suobject/9/1/</a>
52	Подвижная игра «Пингвины с мячом», правила игры	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/suobject/9/1/">https://resh.edu.ru/suobject/9/1/</a>
53	Организация игры «Пингвины с мячом»	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/suobject/9/1/">https://resh.edu.ru/suobject/9/1/</a>
54	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/suobject/9/1/">https://resh.edu.ru/suobject/9/1/</a>
55	История ГТО. Спортивные нормативы по возрастным ступеням	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/suobject/9/1/">https://resh.edu.ru/suobject/9/1/</a>

56	Основные правила, ТБ, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
57	Правила и техника выполнения бега на 10м и 30м.	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
58	Правила и техника выполнения смешанного передвижения.	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
59	Правила и техника выполнения 6-ти минутного бега.	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
60	Правила и техника выполнения челночного бега 3*10м.	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
61	Правила и техника выполнения метания теннисного мяча в цель.	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
62	Правила и техника выполнения броска набивного мяча.	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
63	Правила и техника выполнения прыжка в длину с места толчком двумя ногами.	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
64	Правила и техника выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине.	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
65	Правила и техника выполнения наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66		



## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
2	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
3	Самбо. Правила техники безопасности	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
4	Физическое развитие	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
5	Сила как физическое качество	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
6	Самбо. Виды падение со страховкой, группировка	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
7	Быстрота и выносливость как физическое качество	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
8	Гибкость как физическое качество	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
9	Самбо. Падение со страховкой назад	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
10	Развитие координации движений	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
11	Дневник наблюдений по физической культуре	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
12	Самбо. Падение со страховкой вперед	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>

				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">ct/9/2/</a>
13	Закаливание организма.	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
14	Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
15	Самбо. Падение со страховкой в сторону	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
17	Строевые упражнения и команды	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
18	Самбо. Виды стоек и захватов	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
19	Прыжковые упражнения	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
20	Гимнастическая разминка	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
21	Ходьба на гимнастической скамейке	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
22	Самбо. Виды положений в партере	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
23	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
25	Самбо. Захват сверху	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>

25	Упражнения с гимнастическим мячом	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
28	Самбо. Захват классический	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
29	Танцевальные гимнастические движения	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
30	Танцевальные гимнастические движения.	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
31	Самбо. Одноименный захват	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
32	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
33	Броски мяча в неподвижную мишень	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
34	Броски мяча в неподвижную мишень	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
35	Самбо. Захват за пояс	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
36	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
37	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
38	Самбо. Виды передвижений с партнером	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
39	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>

				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">ct/9/2/</a>
40	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
41	Самбо. Выведение из равновесия в стойке	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
42	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
43	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
44	Самбо. Партер. Виды удержаний. Удержание сбоку	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
45	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
46	Бег с поворотами и изменением направлений	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
47	Самбо. Партер. Переворот на удержание сбоку	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
48	Бег с поворотами и изменением направлений	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
49	Сложно координированные беговые упражнения	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
50	Самбо. Партер. Уход с удержания сбоку	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
51	Сложно координированные беговые упражнения	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
52	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>

				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">ct/9/2/</a>
53	Самбо. Партер Удержание поперек	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
54	Игры с приемами баскетбола	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
55	Игры с приемами баскетбола	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
56	Самбо. Партер . Переворот на удержание поперек.	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
57	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
58	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
59	Самбо. Партер. Уход с удержания поперек	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
60	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
62	Самбо. Партер. Удержание со стороны ног	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
63	Прием «волна» в баскетболе	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
64	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>

65	Самбо. Партер. Переворот на удержание со стороны ног	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
68	Самбо. Партер. Уход с удержания со стороны ног	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
69	Футбольный бильярд	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
70	Бросок ногой	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
71	Самбо. Партер. Удержание сверху	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
72	Бросок ногой	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
74	Самбо. Партер. Переворот на удержание сверху	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
77	Самбо. Партер. Уход с удержания сверху	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>

78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
80	Самбо. Виды передвижений и стоек для выведения из равновесия	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
	передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры			
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
83	Самбо. Стойка. Выведение из равновесия путем стягивания в партер	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
85	Самбо. Стойка. Выведение из равновесия для броска назад	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>

87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
88	Самбо. Стойка. Выведение из равновесия для броска вперед	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
91	Самбо. Стойка. Выведение из равновесия для броска в сторону	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
94	Самбо. Стойка. Постановка ног для броска «задняя подножка»	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>



96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
97	Самбо. Стойка. Задняя подножка без броска и падения. Выведение из равновесия	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
100	Самбо. Задняя подножка	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата	Электронные (цифровые) образовательные
-------	------------	------------------	------	--

				ресурсы
1	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
2	Виды физических упражнений	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
3	Самбо. Правила техники безопасности на уроке	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
5	Дозировка физических нагрузок. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
6	Самбо. Падение со страховкой назад	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
7	Закаливание организма под душем	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
9	Самбо.Партер. Виды положений партера	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
10	Строевые команды и упражнения	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
11	Лазанье по канату	1		Библиотека РЭШ

				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/su bject/9/3/</a>
12	Самбо. Партер. Виды удержаний, удержание сбоку	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/su bject/9/3/</a>
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/su bject/9/3/</a>
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/su bject/9/3/</a>
15	Самбо. Партер. Переворот на удержание сбоку.	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/su bject/9/3/</a>
16	Передвижения по гимнастической стенке	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/su bject/9/3/</a>
17	Прыжки через скакалку	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/su bject/9/3/</a>
18	Самбо. Партер. Уход с удержания сбоку, контрприемы	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/su bject/9/3/</a>
19	Ритмическая гимнастика	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/su bject/9/3/</a>
20	Ритмическая гимнастика	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/su bject/9/3/</a>
21	Самбо. Партер. Удержание поперек	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/su bject/9/3/</a>
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/su bject/9/3/</a>
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/su">https://resh.edu.ru/su</a>

				<a href="https://resh.edu.ru/su/bject/9/3/">bject/9/3/</a>
24	Самбо. Партер. Переворот на удержание поперек	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/su/bject/9/3/">https://resh.edu.ru/su/bject/9/3/</a>
25	Прыжок в длину с разбега	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/su/bject/9/3/">https://resh.edu.ru/su/bject/9/3/</a>
26	Прыжок в длину с разбега	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/su/bject/9/3/">https://resh.edu.ru/su/bject/9/3/</a>
27	Самбо. Партер. Уход с удержания поперек	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/su/bject/9/3/">https://resh.edu.ru/su/bject/9/3/</a>
28	Броски набивного мяча	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/su/bject/9/3/">https://resh.edu.ru/su/bject/9/3/</a>
29	Челночный бег	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/su/bject/9/3/">https://resh.edu.ru/su/bject/9/3/</a>
30	Самбо. Партер. Удержание со стороны ног.	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/su/bject/9/3/">https://resh.edu.ru/su/bject/9/3/</a>
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/su/bject/9/3/">https://resh.edu.ru/su/bject/9/3/</a>
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/su/bject/9/3/">https://resh.edu.ru/su/bject/9/3/</a>
33	Самбо. Партер. Переворот на удержание со стороны ног.	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/su/bject/9/3/">https://resh.edu.ru/su/bject/9/3/</a>
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/su/bject/9/3/">https://resh.edu.ru/su/bject/9/3/</a>

35	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
36	Правила поведения в бассейне	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
37	Самбо. Партер. Уход с удержания со стороны ног, контрприем	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
38	Разучивание специальных плавательных упражнений	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
39	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
40	Самбо. Партер. Удержание сверху	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
41	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
42	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
43	Самбо. Партер. Переворот на удержание сверху	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
44	Упражнения в плавании кролем на груди	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
45	Упражнения в плавании кролем на груди	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
46	Самбо. Партер. Уход с удержания сверху, контрприем	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>

				<a href="https://resh.edu.ru/su/bject/9/3/">bject/9/3/</a>
47	Упражнения в плавании брассом	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/su/bject/9/3/">https://resh.edu.ru/su/bject/9/3/</a>
48	Упражнения в плавании брассом	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/su/bject/9/3/">https://resh.edu.ru/su/bject/9/3/</a>
49	Самбо. Виды стоек, постановка ног в стойке	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/su/bject/9/3/">https://resh.edu.ru/su/bject/9/3/</a>
50	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/su/bject/9/3/">https://resh.edu.ru/su/bject/9/3/</a>
51	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/su/bject/9/3/">https://resh.edu.ru/su/bject/9/3/</a>
52	Самбо. Виды захватов	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/su/bject/9/3/">https://resh.edu.ru/su/bject/9/3/</a>
53	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/su/bject/9/3/">https://resh.edu.ru/su/bject/9/3/</a>
54	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/su/bject/9/3/">https://resh.edu.ru/su/bject/9/3/</a>
55	Самбо. Падение со страховкой вперед в группировке	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/su/bject/9/3/">https://resh.edu.ru/su/bject/9/3/</a>
56	Спортивная игра баскетбол	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/su/bject/9/3/">https://resh.edu.ru/su/bject/9/3/</a>
57	Спортивная игра баскетбол	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/su/bject/9/3/">https://resh.edu.ru/su/bject/9/3/</a>
58	Самбо. Классический захват, выведение из равновесия для броска вперед	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/su/bject/9/3/">https://resh.edu.ru/su/bject/9/3/</a>

				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">bject/9/3/</a>
59	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
60	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
61	Самбо. Верхний захват, выведение из равновесия для броска назад	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
62	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
63	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
64	Самбо. Одноименный захват, выведение из равновесия для броска в сторону	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
65	Спортивная игра волейбол	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
66	Спортивная игра волейбол	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
67	Самбо. Захват за пояс, выведение из равновесия для броска вперед.	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
68	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
	месте и в движении			
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>

70	Самбо. Виды передвижений с партнером	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
71	Спортивная игра футбол	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
72	Спортивная игра футбол	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
73	Самбо. Передвижения с поворотами	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
74	Подвижные игры с приемами футбола	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
77	Самбо. Выведение из равновесия в движении	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
80	Самбо. Выведение из равновесия для броска «задняя подножка»	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>



82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
83	Самбо. Задняя подножка без падения	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
86	Самбо. Задняя подножка с верхнего захвата	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
89	Самбо. Контрприем для задней подножки	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>

90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
92	Самбо. Контрприем для задней подножки	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
95	Самбо. Игра на развитие скорости реакции «Хвостики»	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
98	Самбо. Игра «Я первый»	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>

99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
	50м. Подвижные игры			
101	Самбо. Игра «На захватах»	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Из истории развития физической культуры в России	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
2	Из истории развития национальных видов спорта	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
3	Самостоятельная физическая подготовка	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>

4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
9	Закаливание организма	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
11	Акробатическая комбинация	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
12	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
13	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
15	Обучение опорному прыжку	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
16	Обучение опорному прыжку	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>

17	Упражнения на гимнастической перекладине	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
18	Упражнения на гимнастической перекладине	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
19	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
20	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
21	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
22	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
23	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
24	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
25	Беговые упражнения	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
26	Метание малого мяча на дальность	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
27	Метание малого мяча на дальность	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
28	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
29	Подводящие упражнения	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
30	Подводящие упражнения	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>

				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">ct/9/4/</a>
31	Упражнения с плавательной доской	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
32	Упражнения в скольжении на груди	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
33	Плавание кролем на спине в полной координации	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
34	Плавание кролем на спине в полной координации	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
35	Упражнения в плавании способом кроль	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
36	Упражнения в плавании способом кроль	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
37	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
38	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
39	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
40	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
41	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
42	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
43	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>

44	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
45	Упражнения из игры волейбол	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
46	Упражнения из игры баскетбол	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
47	Упражнения из игры футбол	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
48	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
49	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>

54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>



61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		Библиотека РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

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

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

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

- Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 классы/ Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
    - Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 классы/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Физическая культура

<https://uchi.ru>

[https://edsoo.ru/Metodicheskie\\_videouroki.htm](https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm)

- Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

ВФСК ГТО (gto.ru)