

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

РАССМОТРЕНО

на методическом  
объединении учителей  
физкультуры

28.08.2024 г.

Руководитель ШМО  
Серопол И.В.

[

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

29.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МБОУ СОШ №1

30.08.2024 г.

Сокол И.А..

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4777990)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 1 – 4 классов

**Каневская 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программой по виду спорта Самбо.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

#### *Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

#### *Лёгкая атлетика*

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

#### *Подвижные и спортивные игры*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

Обучение самбо как базовому жизненно необходимому навыку.

## 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.

Обучение самбо как базовому жизненно необходимому навыку.

### **3 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

*Гимнастика с основами акробатики*

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье

разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

Обучение самбо как базовому жизненно необходимому навыку.

## **4 КЛАСС**

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

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

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

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

### ***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*



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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

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

##### Лёгкая атлетика

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

##### Подвижные и спортивные игры

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

##### Прикладно-ориентированная физическая культура

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

Обучение самбо как базовому жизненно необходимому навыку.

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

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);
- 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;
- 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.

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

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;
- 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;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью;

- понимание значения самбо как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, а также обеспечения собственной безопасности и безопасности близких;
- умение преодолевать чувство страха перед выполнением сложно координационных упражнений из положения «стоя»;
- умение характеризовать позиции, технические и тактические действия, относящиеся к самбо.

## 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;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств;
- 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.

### **3 КЛАСС**

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и 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;
- 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.

#### **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, самбо;
- 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;

- 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;
- умение демонстрировать общеразвивающие и имитационные упражнения и элементарные технические действия по самбо для повышения уровня общей физической подготовленности, развития основных физических качеств и предварительной подготовки к освоению базовых технических действий самбо;
- умение демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа, элементы техники способов защиты и уходов от удержаний, активные и пассивные способы защиты;
- участие в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов по самбо;
- знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в самбо, участие в соревнованиях по самбо.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.2	Осанка человека	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Легкая атлетика	18			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	Гимнастика с основами акробатики	18			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.3	Подвижные и спортивные игры	19			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

Итого по разделу		55			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Модуль спорт. Вид спорта самбо.	33			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.2	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		38			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

## 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	3			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		9			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Легкая атлетика	14			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	Гимнастика с основами акробатики	14			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.3	Подвижные игры	19			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		47			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					

3.1	Модуль Спорт. Вид спорта Самбо.	34			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.2	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		40			
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			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.3	Физическая нагрузка	2			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Легкая атлетика	10			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	Гимнастика с основами акробатики	16			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.3	Подвижные и спортивные игры	16			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>



Итого по разделу		42			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Модуль Спорт. Вид спорта Самбо.	34			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.2	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		52			
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			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.2	Закаливание организма	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Легкая атлетика	9			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	Гимнастика с основами акробатики	14			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

2.3	Подвижные и спортивные игры	16			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		39			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Модуль спорт. Вид спорта самбо.	34			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.2	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	22			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		56			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		104	0	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2	Самбо. История зарождения самбо в СССР.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
5	Самбо. Общие сведения о самбо и их исторические особенности.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
6	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
7	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
8	Самбо. Занятия самбо как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
9	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
10	Чем отличается ходьба от бега	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

11	Самбо. Правильное питание самбиста.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
12	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
13	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
14	Самбо. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
15	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
16	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
17	Самбо. Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, местах общего пользования), на открытых площадках.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
18	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
19	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
20	Самбо. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
21	Приземление после спрыгивания с	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	горки матов					
22	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
23	Самбо. Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью).	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
24	Современные физические упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
25	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
26	Самбо. Упражнения для удержаний. Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
27	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
28	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
29	Самбо. Упражнения для выведения из равновесия.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
30	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
31	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

32	Самбо. Самостраховка при падении вперед на руки. Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
33	Правила поведения на уроках физической культуры	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
34	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
35	Самбо. Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
36	Исходные положения в физических упражнениях	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
37	Учимся гимнастическим упражнениям	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
38	Самбо. Приемы самостраховки: кувырок через плечо из положения стоя на коленях (с помощью).	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
39	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
40	Акробатические упражнения, основные техники	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
41	Самбо. Упражнения для бросков захватом ног.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
42	Акробатические упражнения, основные техники	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
43	Строевые упражнения и организующие	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	команды на уроках физической культуры					
44	Самбо. Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу).	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
45	Способы построения и повороты стоя на месте	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
46	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
47	Самбо. Техника лёжа. Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
48	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
49	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
50	Самбо. Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, перетаскивая атакующего через себя.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
51	Гимнастические упражнения с мячом	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
52	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
53	Самбо. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
54	Гимнастические упражнения в прыжках	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
55	Подъем туловища из положения лежа	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>



	на спине и животе					
56	Самбо. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
57	Подъем ног из положения лежа на животе	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
58	Сгибание рук в положении упор лежа	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
59	Самбо. Удержание со стороны головы: с захватом туловища.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
60	Разучивание прыжков в группировке	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
61	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
62	Самбо. Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
63	Считалки для подвижных игр	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
64	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
65	Самбо. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
66	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
67	Обучение способам организации игровых площадок	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
68	Самбо. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	рычагом. Активные и пассивные защиты от переворачивания.					
69	Обучение способам организации игровых площадок	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
70	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
71	Самбо. Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
72	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
73	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
74	Самбо. Уходы от удержания поперек: перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
75	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
76	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
77	Самбо. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
78	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
79	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
80	Самбо. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	(снаружи, изнутри). Активные и пассивные защиты от переворачивания.					
81	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
82	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
83	Самбо. Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
84	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
85	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
86	Самбо. Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону - накладывая ногу на бедро и захватом руки.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
87	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
88	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
89	Самбо. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
90	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
91	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
92	Самбо. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачивания.					
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Смешанное передвижение.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3*10 м.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
95	Самбо. Выведение из равновесия.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
98	Самбо. Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивания из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	отжимания от пола.					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	0	0			

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2	Самбо. Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4	Броски мяча в неподвижную мишень	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
5	Самбо. Основные сведения о правилах самбо.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
6	Броски мяча в неподвижную мишень	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
7	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
8	Самбо. Режим дня при занятиях самбо.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
9	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
10	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
11	Самбо. Форма одежды для занятий самбо.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
12	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
13	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

14	Самбо. Режим дня юного самбиста.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
15	Бег с поворотами и изменением направлений	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
16	Бег с поворотами и изменением направлений	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
17	Самбо. Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, местах общего пользования), на открытых площадках.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
18	Сложно координированные беговые упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
19	Сложно координированные беговые упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
20	Самбо. Перекаты в группировке по кругу.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
21	Прыжковые упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
22	Прыжковые упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
23	Самбо. Конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
24	Зарождение Олимпийских игр	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
25	Современные Олимпийские игры	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
26	Самбо. Упражнения для удержаний. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
27	Развитие координации движений	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
28	Развитие координации движений	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

29	Самбо. Падение вперед на руки из стойки ноги врозь, из основной стойки согнувшись, из основной стойки.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
30	Строевые упражнения и команды	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
31	Строевые упражнения и команды	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
32	Самбо. Упражнения для выведения из равновесия.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
33	Составление комплекса утренней зарядки	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
34	Утренняя зарядка	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
35	Самбо. Упражнения для подножек. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
36	Закаливание организма	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
37	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
38	Самбо. Самостраховка на бок кувырком из положения, стоя на колене (с помощью).	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
39	Гимнастическая разминка	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
40	Ходьба на гимнастической скамейке	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
41	Самбо. Упражнения для бросков захватом ног.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
42	Ходьба на гимнастической скамейке	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
43	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
44	Самбо. Упражнения для подсечки. Удар	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>



	подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене).					
45	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
46	Упражнения с гимнастическим мячом	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
47	Самбо. Техника лёжа. Удержание сбоку: без захвата руки под плечо, без захвата головы (упором рукой в ковер).	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
48	Выносливость как физическое качество	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
49	Гибкость как физическое качество	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
50	Самбо. Уходы от удержания сбоку: отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку).	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
51	Упражнения с гимнастическим мячом	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
52	Танцевальные гимнастические движения	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
53	Самбо. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
54	Танцевальные гимнастические движения	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
55	Физическое развитие	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
56	Самбо. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
57	Физические качества	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
58	Сложно координированные	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	передвижения ходьбой по гимнастической скамейке					
59	Самбо. Удержание со стороны головы: с захватом туловища.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
60	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
61	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
62	Самбо. Уходы от удержания со стороны головы: перекатом вместе с атакующим в сторону.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
63	Игры с приемами баскетбола	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
64	Игры с приемами баскетбола	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
65	Самбо. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
66	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
67	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
68	Самбо. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом. Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
69	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
70	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

71	Самбо. Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи и туловища	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
72	Прием «волна» в баскетболе	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
73	Прием «волна» в баскетболе	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
74	Самбо. Уходы от удержания поперек: сбрасывая через голову руками.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
75	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
76	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
77	Самбо. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
78	Гонка мячей и слалом с мячом	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
79	Гонка мячей и слалом с мячом	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
80	Самбо. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
81	Быстрота как физическое качество	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
82	Сила как физическое качество	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
83	Самбо. Удержание верхом: с захватом рук, с зацепом ног.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
84	Футбольный бильярд	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
85	Футбольный бильярд	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
86	Самбо. Уходы от удержания верхом: сбивая через голову захватом ног изнутри, отжимая руками.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
87	Бросок ногой	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

88	Бросок ногой	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
89	Самбо. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
90	Подвижные игры на развитие равновесия	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
91	Подвижные игры на развитие равновесия	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
92	Самбо. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
95	Самбо. Выведение из равновесия.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине 90 см. Сгибание и разгибание рук в упоре	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	лежа на полу.					
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3*10 м.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
98	Самбо. Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
101	Самбо. Основные способы тактической подготовки .	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
102	Дневник наблюдений по физической культуре	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2	Прыжок в длину с разбега	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3	Самбо. Самбисты – Герои Великой Отечественной войны 1941–1945 годов.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4	Прыжок в длину с разбега	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
5	Броски набивного мяча	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
6	Самбо. Достижения отечественных самбистов на мировом уровне.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
7	Броски набивного мяча	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
8	Челночный бег	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
9	Самбо. Достижения отечественных самбистов на мировом уровне.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
10	Челночный бег	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
11	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
12	Самбо. Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
13	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
14	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
15	Самбо. Выбор и подготовка места для занятий самбо.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
16	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
17	Подвижные игры с элементами спортивных	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	игр: парашютисты, стрелки				
18	Самбо. Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, местах общего пользования), на открытых площадках.	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
19	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
20	Спортивная игра баскетбол	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
21	Самбо. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев.	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
22	Спортивная игра баскетбол	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
23	История появления современного спорта	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
24	Самбо. самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью), самостраховки на бок перекатом из упора присев (с помощью), самостраховки на бок перекатом из полуприседа (с помощью).	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
25	Виды физических упражнений	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
26	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
27	Самбо. Упражнения для удержаний. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
28	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
29	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
30	Самбо. Упражнения для выведения из равновесия.	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
31	Спортивная игра волейбол	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
32	Спортивная игра волейбол	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

33	Самбо. Самостраховка через мост при падении на спину. Поднимание и опускание таза в положении мост на лопатках.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
34	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
35	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
36	Самбо. Самостраховка через мост при падении на спину. Поднимание и опускание таза в положении мост на лопатках.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
37	Спортивная игра футбол	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
38	Спортивная игра футбол	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
39	Самбо. Самостраховка на бок кувырком из стойки ноги врозь (с помощью).	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
40	Подвижные игры с приемами футбола	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
41	Подвижные игры с приемами футбола	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
42	Самбо. Упражнения для бросков захватом ног.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
43	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
44	Строевые команды и упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
45	Самбо. Упражнения для подсечки. Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
46	Строевые команды и упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
47	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
48	Самбо. Техника лёжа. Удержание сбоку:	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>



	обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо.				
49	Дозировка физических нагрузок	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
50	Лазанье по канату	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
51	Самбо. Уходы от удержания сбоку: сбивая вперед мостом и перетаскивая, поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо, садясь.	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
52	Лазанье по канату	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
53	Передвижения по гимнастической скамейке	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
54	Самбо. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
55	Передвижения по гимнастической скамейке	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
56	Передвижения по гимнастической стенке	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
57	Самбо. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
58	Передвижения по гимнастической стенке	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
59	Прыжки через скакалку	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
60	Самбо. Удержание со стороны головы: обратным захватом рук.	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
61	Прыжки через скакалку	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
62	Ритмическая гимнастика	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
63	Самбо. Уходы от удержания со стороны головы: отжимая голову и перекатом в сторону, перекатом в сторону с захватом руки.	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
64	Ритмическая гимнастика	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
65	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

66	Самбо. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом. Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
67	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
68	Танцевальные упражнения из танца полька	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
69	Самбо. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
70	Танцевальные упражнения из танца полька	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
71	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
72	Самбо. Удержание поперек: с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
73	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
75	Самбо. Уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
78	Самбо. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	Подводящие упражнения					
80	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
81	Самбо. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
82	Закаливание организма под душем	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
84	Самбо. Удержание верхом: с обвивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</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				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
87	Самбо. Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, сбрасывание захватом ноги изнутри.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
90	Самбо. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
93	Самбо. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
96	Самбо. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
98	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени					
99	Самбо. Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
100	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
101	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
102	Самбо. Основные способы тактической подготовки.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

## 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3	Самостоятельная физическая подготовка	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
9	Закаливание организма	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	акробатических упражнений					
11	Акробатическая комбинация	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
12	Акробатическая комбинация	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
17	Обучение опорному прыжку	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
18	Обучение опорному прыжку	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
29	Беговые упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
30	Беговые упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
31	Метание малого мяча на дальность	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
32	Метание малого мяча на дальность	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>



39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
45	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
46	Подводящие упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
47	Подводящие упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
48	Подводящие упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
49	Упражнения с плавательной доской	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
50	Упражнения с плавательной доской	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
51	Упражнения в скольжении на груди	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
52	Упражнения в скольжении на груди	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
53	Плавание кролем на спине в полной координации	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

54	Плавание кролем на спине в полной координации	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
55	Упражнения в плавании способом кроль	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
56	Упражнения в плавании способом кроль	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
57	Упражнения в плавании способом кроль	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
58	Упражнения в плавании способом кроль	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
59	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
60	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
61	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
62	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
63	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
64	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
65	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
66	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

67	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
68	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
69	Упражнения из игры волейбол	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
70	Упражнения из игры волейбол	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
71	Упражнения из игры баскетбол	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
72	Упражнения из игры баскетбол	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
73	Упражнения из игры футбол	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
74	Упражнения из игры футбол	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
75	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
76	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	Кросс на 2 км. Подводящие упражнения					
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</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				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
86	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				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
88	Освоение правил и техники	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
102	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		





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

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

• Физическая культура, 1-4 класс/ Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова  
И.Г. и др., Общество с ограниченной ответственностью «Развивающее  
обучение»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

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

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская  
Н.В. и другие,

Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр  
ВЕНТАНА-ГРАФ»;

Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского  
М.Я., ООО

«Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М.,

Торочкова Т.Ю. и

другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество

«Издательство

«Просвещение».

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

[https://edsoo.ru/Methodicheskie\\_videouroki.htm](https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm)

<https://www.gto.ru>

<https://uchi.ru>

<https://edsoo.ru/>

<https://resh.edu.ru>

