

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования, науки и молодежной политики**  
**Краснодарского края**  
**Управление образования администрации муниципального образования**  
**город Армавир**  
**МБОУ - СОШ № 14**

РАССМОТРЕНО  
руководитель ШМО  
учителей начальных  
классов  
\_\_\_\_\_Чернышова Т.В.  
Протокол №1  
от «29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора по УР  
\_\_\_\_\_Осипян К.В.  
Протокол №1  
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
директор  
\_\_\_\_\_Силин А.С.  
Приказ № 495/2.4.3  
от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**(ID 572083)**

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

**город Армавир, 2024 г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения

физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов

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

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

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

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

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

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

#### Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

#### Лёгкая атлетика

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

#### Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

Модуль «самбо»;

История зарождения самбо в СССР. Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо. Самбисты – Герои Великой Отечественной войны 1941–1945 годов. Разнообразие направлений самбо и их основные характеристики: спортивное самбо (женское, мужское), боевое самбо, пляжное самбо, прикладное самбо, демо самбо. Общие сведения о самбо и их исторические особенности (борцовский ковер самбо, экипировка спортсмена, экипировка судьи). Основные сведения о правилах самбо. Достижения отечественных самбистов на мировом уровне. Словарь терминов и определений по самбо. Игры и поединки по заданию на занятиях самбо. Занятия самбо как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств. Режим дня при занятиях самбо. Дневник самонаблюдения самбиста. Правила личной гигиены во время занятий самбо. Правильное питание самбиста. Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, местах общего пользования), на открытых площадках. Форма одежды для занятий самбо. Способы самостоятельной деятельности. Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо. Режим дня юного самбиста. Выбор и подготовка места для занятий самбо. Правила использования спортивного инвентаря для занятий самбо. Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо. Организация и проведение подвижных игр с элементами самбо во время занятий и активного отдыха. Тестирование уровня физической подготовленности в самбо. Физическое совершенствование. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста. Специально-подготовительные упражнения самбо. Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо. Способы страховки падений преподавателем, партнёром. Упражнения для приёмов в положении лёжа: удержания, переворачивания. Упражнения для бросков: выведения из равновесия, броски

захватом ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы, через голову, подхваты, броски через бедро, через спину. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания. Техничко-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения. Технические действия самбо в положении стоя. Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на коленях, скручиванием, партнёра в упоре присев толчком и рывком, партнёра, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Технические действия самбо в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, со стороны ног. Варианты защит от удержаний. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх-заданиях и подвижных играх. Подвижные игры, в том числе с элементами единоборств (в парах, групповые, командные, с предметами и без них), эстафеты с учетом специализации самбо. Учебные, тренировочные и контрольные задания, игры с элементами единоборств, игры-задания, учебные схватки на выполнение изученных упражнений, участие в соревновательной деятельности

## **2 КЛАСС**

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

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

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

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

### ***Физическое совершенствование***

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

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

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

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

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному;

при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

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

#### Лёгкая атлетика

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

#### Подвижные игры

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

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

#### Модуль «самбо»;

История зарождения самбо в СССР. Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо. Самбисты – Герои Великой Отечественной войны 1941–1945 годов. Разнообразие направлений самбо и их основные характеристики: спортивное самбо (женское, мужское), боевое самбо, пляжное самбо, прикладное самбо, демо самбо. Общие сведения о самбо и их исторические особенности (борцовский ковер самбо, экипировка спортсмена, экипировка судьи). Основные сведения о правилах самбо. Достижения отечественных самбистов на мировом уровне. Словарь терминов и определений по самбо. Игры и поединки по заданию на занятиях самбо. Занятия самбо как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств. Режим дня при занятиях самбо. Дневник самонаблюдения самбиста. Правила личной гигиены во время занятий самбо. Правильное питание самбиста. Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, местах общего пользования), на открытых площадках. Форма одежды для занятий самбо. Способы

самостоятельной деятельности. Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо. Режим дня юного самбиста. Выбор и подготовка места для занятий самбо. Правила использования спортивного инвентаря для занятий самбо. Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо. Организация и проведение подвижных игр с элементами самбо во время занятий и активного отдыха. Тестирование уровня физической подготовленности в самбо. Физическое совершенствование. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста. Специально-подготовительные упражнения самбо. Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо. Способы страховки падений преподавателем, партнёром. Упражнения для приёмов в положении лёжа: удержания, переворачивания. Упражнения для бросков: выведения из равновесия, броски захватом ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы, через голову, подхваты, броски через бедро, через спину. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания. Техничко-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения. Технические действия самбо в положении стоя. Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на коленях, скручиванием, партнёра в упоре присев толчком и рывком, партнёра, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Технические действия самбо в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, со стороны ног. Варианты защит от удержаний. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх-заданиях и подвижных играх. Подвижные игры, в том числе с элементами единоборств (в парах, групповые, командные, с предметами и без них), эстафеты с учетом специализации самбо. Учебные, тренировочные и контрольные задания, игры

с элементами единоборств, игры-задания, учебные схватки на выполнение изученных упражнений, участие в соревновательной деятельности

### **3 КЛАСС**

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

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

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

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

#### ***Физическое совершенствование***

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

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

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

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

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

Модуль «самбо»;

История зарождения самбо в СССР. Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо. Самбисты – Герои Великой Отечественной войны 1941–1945 годов. Разнообразие направлений самбо и их основные характеристики: спортивное самбо (женское, мужское), боевое самбо, пляжное самбо, прикладное самбо, демо самбо. Общие сведения о самбо и их исторические особенности (борцовский ковер самбо, экипировка спортсмена, экипировка судьи). Основные сведения о правилах самбо. Достижения отечественных самбистов на мировом уровне. Словарь терминов и определений по самбо. Игры и поединки по заданию на занятиях самбо. Занятия самбо как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств. Режим дня при занятиях самбо. Дневник самонаблюдения самбиста. Правила личной гигиены во время занятий самбо. Правильное питание самбиста. Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, местах общего пользования), на открытых площадках. Форма одежды для занятий самбо. Способы самостоятельной деятельности. Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо. Режим дня юного самбиста. Выбор и подготовка места для занятий самбо. Правила использования спортивного инвентаря для занятий

самбо. Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо. Организация и проведение подвижных игр с элементами самбо во время занятий и активного отдыха. Тестирование уровня физической подготовленности в самбо. Физическое совершенствование. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста. Специально-подготовительные упражнения самбо. Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо. Способы страховки падений преподавателем, партнёром. Упражнения для приёмов в положении лёжа: удержания, переворачивания. Упражнения для бросков: выведения из равновесия, броски захватом ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы, через голову, подхваты, броски через бедро, через спину. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания. Техничко-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения. Технические действия самбо в положении стоя. Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на коленях, скручиванием, партнёра в упоре присев толчком и рывком, партнёра, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Технические действия самбо в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, со стороны ног. Варианты защит от удержаний. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх-заданиях и подвижных играх. Подвижные игры, в том числе с элементами единоборств (в парах, групповые, командные, с предметами и без них), эстафеты с учетом специализации самбо. Учебные, тренировочные и контрольные задания, игры с элементами единоборств, игры-задания, учебные схватки на выполнение изученных упражнений, участие в соревновательной деятельности

## **4 КЛАСС**

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

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

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

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

### ***Физическое совершенствование***

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

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

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

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

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

##### **Лёгкая атлетика**

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

##### **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.

Модуль самбо

История зарождения самбо в СССР. Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо. Самбисты – Герои Великой Отечественной войны 1941–1945 годов. Разнообразие направлений самбо и их основные характеристики: спортивное самбо (женское, мужское), боевое самбо, пляжное самбо, прикладное самбо, демо самбо. Общие сведения о самбо и их исторические особенности (борцовский ковер самбо, экипировка спортсмена, экипировка судьи). Основные сведения о правилах самбо. Достижения отечественных самбистов на мировом уровне. Словарь терминов и определений по самбо. Игры и поединки по заданию на занятиях самбо. Занятия самбо как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств. Режим дня при занятиях самбо. Дневник самонаблюдения самбиста. Правила личной гигиены во время занятий самбо. Правильное питание самбиста. Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, местах общего пользования), на открытых площадках. Форма одежды для занятий самбо. Способы самостоятельной деятельности. Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо. Режим дня юного самбиста. Выбор и подготовка места для занятий самбо. Правила использования спортивного инвентаря для занятий самбо. Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо. Организация и проведение подвижных игр с элементами самбо во время занятий и активного отдыха. Тестирование уровня физической подготовленности в самбо. Физическое совершенствование. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста. Специально-подготовительные упражнения самбо. Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и

переворотов. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо. Способы страховки падений преподавателем, партнёром. Упражнения для приёмов в положении лёжа: удержания, переворачивания. Упражнения для бросков: выведения из равновесия, броски захватом ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы, через голову, подхваты, броски через бедро, через спину. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания. Техничко-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения. Технические действия самбо в положении стоя. Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на коленях, скручиванием, партнёра в упоре присев толчком и рывком, партнёра, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Технические действия самбо в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, со стороны ног. Варианты защит от удержаний. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх-заданиях и подвижных играх. Подвижные игры, в том числе с элементами единоборств (в парах, групповые, командные, с предметами и без них), эстафеты с учетом специализации самбо. Учебные, тренировочные и контрольные задания, игры с элементами единоборств, игры-задания, учебные схватки на выполнение изученных упражнений, участие в соревновательной деятельности

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Рабочая программа сформирована с учетом рабочей программы воспитания.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

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

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

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

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

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

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

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## **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, перекачиванию;
- 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.

## **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 противходом 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.

#### **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;
- 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.

Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура» реализуется через:

- максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;

- инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

## 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                | 0                  | 0                   | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| Итого по разделу                                      |   | 2                |                    |                     |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b> |   |                  |                    |                     |   |
| 2.1   | Режим дня школьника                                       | 1                | 0                  | 0                   | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| Итого по разделу                                      |   | 1                |                    |                     |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                   |   |                  |                    |                     |   |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>  |   |                  |                    |                     |   |
| 1.1   | Гигиена человека  | 1                | 0                  | 0                   | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 1.2   | Осанка человека   | 1                | 0                  | 0                   | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 1.3   | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1                | 0                  | 0                   | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |

|  |  |    |   |   |   |
|--|--|----|---|---|---|
|  |  |    |   |   | <a href="#">subject%5b%5d=38ле</a>  |
| Итого по разделу   |  | 3  |   |   |   |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |  |    |   |   |   |
| 2.1  | Гимнастика с основами акробатики                             | 14 | 2 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 2.2  | Легкая атлетика  | 9  | 1 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 2.3  | Подвижные и спортивные игры                                  | 10 | 2 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 2.4  | Самбо  | 34 | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| Итого по разделу   |  | 67 |   |   |   |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |    |   |   |   |
| 3.1  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 26 | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| Итого по разделу   |  | 26 |   |   |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |  | 99 | 5 | 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                | 0                  | 0                   | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| Итого по разделу   |   | 3                |                    |                     |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>          |   |                  |                    |                     |   |
| 2.1  | Физическое развитие и его измерение       | 9                | 0                  | 0                   | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| Итого по разделу   |   | 9                |                    |                     |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                            |   |                  |                    |                     |   |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>           |   |                  |                    |                     |   |
| 1.1  | Занятия по укреплению здоровья            | 1                | 0                  | 0                   | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 1.2  | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 2                | 0                  | 0                   | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| Итого по разделу   |   | 3                |                    |                     |   |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |   |                  |                    |                     |   |

|  |  |     |   |   |   |
|--|--|-----|---|---|---|
| 2.1  | Гимнастика с основами акробатики                             | 10  | 1 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 2.2  | Легкая атлетика  | 9   | 1 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 2.3  | Подвижные игры   | 6   | 2 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 2.4  | Самбо  | 34  | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| Итого по разделу   |  | 59  |   |   |   |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |     |   |   |   |
| 3.1  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 28  | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| Итого по разделу   |  | 28  |   |   |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |  | 102 | 4 | 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                | 0                  | 0                   | Поле для свободного ввода   |
| Итого по разделу                                      |  | 2                |                    |                     |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b> |  |                  |                    |                     |   |
| 2.1   | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1                | 0                  | 0                   | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 2.2   | Измерение пульса на уроках физической культуры     | 1                | 0                  | 0                   | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 2.3   | Физическая нагрузка                                | 2                | 0                  | 0                   | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| Итого по разделу                                      |  | 4                |                    |                     |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                   |  |                  |                    |                     |   |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>  |  |                  |                    |                     |   |
| 1.1   | Закаливание организма                              | 1                | 0                  | 0                   | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |

|  |  |     |   |   |   |
|--|--|-----|---|---|---|
| 1.2  | Дыхательная и зрительная гимнастика                          | 1   | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| Итого по разделу   |  | 2   |   |   |   |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |  |     |   |   |   |
| 2.1  | Гимнастика с основами акробатики                             | 10  | 1 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 2.2  | Легкая атлетика  | 11  | 1 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 2.5  | Подвижные и спортивные игры                                  | 11  | 2 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 2.6  | Самбо  | 34  | 0 | 0 |   |
| Итого по разделу   |  | 66  |   |   |   |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |     |   |   |   |
| 3.1  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 28  | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| Итого по разделу   |  | 28  |   |   |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |  | 102 | 4 | 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                | 0                  | 0                   | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| Итого по разделу                                      |   | 2                |                    |                     |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b> |   |                  |                    |                     |   |
| 2.1   | Самостоятельная физическая подготовка   | 3                | 0                  | 0                   | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 2.2   | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 2                | 0                  | 0                   | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</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                | 0                  | 0                   | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 1.2   | Закаливание организма   | 1                | 0                  | 0                   | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |

|  |  |     |   |   |   |
|--|--|-----|---|---|---|
|  |  |     |   |   | <a href="#">subject%5b%5d=38ле</a>  |
| Итого по разделу   |  | 2   |   |   |   |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |  |     |   |   |   |
| 2.1  | Гимнастика с основами акробатики                             | 14  | 1 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 2.2  | Легкая атлетика  | 10  | 1 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 2.5  | Подвижные и спортивные игры                                  | 7   | 2 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 2.6  | Самбо  | 34  | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| Итого по разделу   |  | 65  |   |   |   |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |     |   |   |   |
| 3.1  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 28  | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| Итого по разделу   |  | 28  |   |   |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |  | 102 | 4 | 0 |   |

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

| №<br>п/<br>п | Тема урока   | Количество часов |                        |                         | Дата<br>изучени<br>я | Электронные цифровые образовательные<br>ресурсы   |
|--------------|--|------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|---|
|              |  | Всег<br>о        | Контрольны<br>е работы | Практически<br>е работы |                      |   |
| 1            | Что такое физическая культура<br>Современные физические упражнения | 1                | 0                      | 0                       |                      | РЕШ<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>                        |
| 2            | Режим дня и правила его составления и соблюдения                   | 1                | 0                      | 0                       |                      | РЕШ<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>                        |
| 3            | Знания о самбо.<br>История зарождения самбо в СССР                 | 1                | 0                      | 0                       |                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>                               |
| 4            | Режим дня и правила его составления и соблюдения                   | 1                | 0                      | 0                       |                      | РЕШ<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>                        |
| 5            | Личная гигиена и гигиенические процедуры                           | 1                | 0                      | 0                       |                      | РЕШ <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |
| 6            | Знания о самбо.  | 1                | 0                      | 0                       |                      |   |

|    |   |   |   |   |  |  |
|----|---|---|---|---|--|--|
|    | История зарождения самбо в СССР                                     |   |   |   |  |  |
| 7  | Осанка человека. Упражнения для осанки                              | 1 | 0 | 0 |  | РЕИИ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a> |
| 8  | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника | 1 | 0 | 0 |  | РЕИИ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a> |
| 9  | Основоположник и самбо и их роль в зарождении самбо.                | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>      |
| 10 | Правила поведения на уроках физической культуры                     | 1 | 0 | 0 |  | РЕИИ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a> |
| 11 | Понятие гимнастики и спортивной гимнастики                          | 1 | 0 | 0 |  | РЕИИ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a> |
| 12 | Основоположник и самбо и их роль в зарождении                       | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>      |

|    |   |   |   |   |  |  |
|----|---|---|---|---|--|--|
|    | самбо.  |   |   |   |  |  |
| 13 | Исходные положения в физических упражнениях                   | 1 | 0 | 0 |  | РЕИИ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a> |
| 14 | Учимся гимнастическим упражнениям                             | 1 | 0 | 0 |  | РЕИИ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a> |
| 15 | Самбисты – Герои Великой Отечественной войны 1941–1940 годов. | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>      |
| 16 | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом            | 1 | 0 | 0 |  | РЕИИ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a> |
| 17 | Акробатические упражнения, основные техники                   | 1 | 0 | 0 |  | РЕИИ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a> |
| 18 | Самбисты – Герои Великой Отечественной войны 1941–1945 годов. | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>      |
| 19 | Акробатические упражнения, основные техники                   | 1 | 0 | 0 |  | РЕИИ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a> |

|    |   |   |   |   |  |  |
|----|---|---|---|---|--|--|
| 20 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры  | 1 | 0 | 0 |  | РЕИИ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a> |
| 21 | Самбисты – Герои Великой Отечественной войны 1941–1945 годов.   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>      |
| 22 | Способы построения и повороты стоя на месте   | 1 | 0 | 0 |  | РЕИИ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a> |
| 23 | Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)  | 1 | 0 | 0 |  | РЕИИ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a> |
| 24 | Разнообразие направлений самбо и их основные характеристики: спортивное самбо (женское, мужское), боевое самбо, пляжное | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>      |

|    |   |   |   |   |  |  |
|----|---|---|---|---|--|--|
|    | самбо,<br>прикладное<br>самбо, демо<br>самбо  |   |   |   |  |  |
| 25 | Гимнастические упражнения с мячом   | 1 | 0 | 0 |  | РЕИИ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a> |
| 26 | Гимнастические упражнения со скакалкой  | 1 | 0 | 0 |  | РЕИИ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a> |
| 27 | Разнообразие направлений самбо и их основные характеристики: спортивное самбо (женское, мужское), боевое самбо, пляжное самбо, прикладное самбо, демо самбо | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>      |
| 28 | Гимнастические упражнения в прыжках   | 1 | 0 | 0 |  | РЕИИ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a> |
| 29 | Подъем туловища из положения лежа на спине и  | 1 | 0 | 0 |  | РЕИИ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a> |

|    |   |   |   |   |  |  |
|----|---|---|---|---|--|--|
|    | животе  |   |   |   |  |  |
| 30 | Разнообразие направлений самбо и их основные характеристики: спортивное самбо (женское, мужское), боевое самбо, пляжное самбо, прикладное самбо, демо самбо | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>      |
| 31 | Подъем ног из положения лежа на животе  | 1 | 0 | 0 |  | РЕИИ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a> |
| 32 | Сгибание рук в положении упор лежа  | 1 | 0 | 0 |  | РЕИИ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a> |
| 33 | Общие сведения о самбо и их исторические особенности (борцовский ковер самбо, экипировка спортсмена, экипировка   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>      |

|    |  |   |   |   |  |  |
|----|--|---|---|---|--|--|
|    | судьи)   |   |   |   |  |  |
| 34 | Разучивание прыжков в группировке  | 1 | 0 | 0 |  | РЕШ<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a> |
| 35 | Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами  | 1 | 0 | 0 |  | РЕШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>    |
| 36 | Общие сведения о самбо и их исторические особенности (борцовский ковер самбо, экипировка спортсмена, экипировка судьи) | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>        |
| 37 | Упражнения в передвижении с изменением скорости  | 1 | 0 | 0 |  | РЕШ<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a> |
| 38 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на                       | 1 | 0 | 0 |  | РЕШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>    |

|    |   |   |   |   |  |  |
|----|---|---|---|---|--|--|
|    | гимнастической скамье.<br>Подвижные игры  |   |   |   |  |  |
| 39 | Общие сведения о самбо и их исторические особенности (борцовский ковер самбо, экипировка спортсмена, экипировка судьи)    | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>      |
| 40 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью  | 1 | 0 | 0 |  | РЕИИ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a> |
| 41 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  | РЕИИ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a> |
| 42 | Основные  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>      |

|    |  |   |   |   |  |  |
|----|--|---|---|---|--|--|
|    | сведения о правилах самбо. Достижения отечественных самбистов на мировом уровне          |   |   |   |  |  |
| 43 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения           | 1 | 0 | 0 |  | РЕИИ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/26145/1/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/26145/1/</a> |
| 44 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой       | 1 | 0 | 0 |  | РЕИИ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/26145/1/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/26145/1/</a> |
| 45 | Основные сведения о правилах самбо. Достижения отечественных самбистов на мировом уровне | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 46 | Правила выполнения прыжка в длину с  | 1 | 0 | 0 |  | РЕИИ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/26145/1/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/26145/1/</a> |

|    |  |   |   |   |  |   |
|----|--|---|---|---|--|---|
|    | места  |   |   |   |  |   |
| 47 | Разучивание<br>одновременного<br>отталкивания<br>двумя ногами  | 1 | 0 | 0 |  | РЕИИ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>    |
| 48 | Основные<br>сведения о<br>правилах самбо.<br>Достижения<br>отечественных<br>самбистов на<br>мировом уровне | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>         |
| 49 | Приземление<br>после<br>спрыгивания с<br>горки матов   | 1 | 0 | 0 |  | РЕИИ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>    |
| 50 | Обучение прыжку<br>в длину с места в<br>полной<br>координации  | 1 | 0 | 0 |  | РЕИИ<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a> |
| 51 | Основные<br>сведения о<br>правилах самбо.<br>Достижения<br>отечественных<br>самбистов на<br>мировом уровне | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>         |
| 52 | Разучивание  | 1 | 0 | 0 |  | РЕИИ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>    |

|    |   |   |   |   |  |   |
|----|---|---|---|---|--|---|
|    | техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега                        |   |   |   |  | <a href="#">1/</a>  |
| 53 | Разучивание фазы приземления из прыжка  | 1 | 0 | 0 |  | PEIII <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a> |
| 54 | Словарь терминов и определений по самбо. Игры и поединки по заданию на занятиях самбо | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>       |
| 55 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места   | 1 | 0 | 0 |  | PEIII <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a> |
| 56 | Считалки для подвижных игр  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>       |
| 57 | Словарь терминов и определений по самбо. Игры и поединки по заданию на занятиях самбо | 1 | 0 | 0 |  | PEIII <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a> |
| 58 | Разучивание игровых действий  | 1 | 0 | 0 |  | PEIII <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a> |

|    |   |   |   |   |  |   |
|----|---|---|---|---|--|---|
|    | и правил подвижных игр  |   |   |   |  |   |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>     |
| 60 | Словарь терминов и определений по самбо. Игры и поединки по заданию на занятиях самбо                                     | 1 | 0 | 0 |  | РЕШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a> |
| 61 | Обучение способам организации игровых площадок  | 1 | 0 | 0 |  | РЕШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a> |
| 62 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр  | 1 | 0 | 0 |  | РЕШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a> |
| 63 | Занятия самбо как средство укрепления   | 1 | 0 | 0 |  | РЕШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a> |

|    |   |   |   |   |  |   |
|----|---|---|---|---|--|---|
|    | здоровья,<br>закаливания<br>организма<br>человека и<br>развития<br>физических<br>качеств  |   |   |   |  |   |
| 64 | Самостоятельная<br>организация и<br>проведение<br>подвижных игр   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>         |
| 65 | Разучивание<br>подвижной игры<br>«Охотники и<br>утки»   | 1 | 0 | 0 |  | РЕИИ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>    |
| 66 | Занятия самбо как<br>средство<br>укрепления<br>здоровья,<br>закаливания<br>организма<br>человека и<br>развития<br>физических<br>качеств | 1 | 0 | 0 |  | РЕИИ<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a> |
| 67 | Разучивание<br>подвижной игры<br>«Охотники и<br>утки»   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>         |

|    |  |   |   |   |  |  |
|----|--|---|---|---|--|--|
| 68 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»   | 1 | 0 | 0 |  | РЕИИ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a> |
| 69 | Занятия самбо как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств | 1 | 0 | 0 |  | РЕИИ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a> |
| 70 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>      |
| 71 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»  | 1 | 0 | 0 |  | РЕИИ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a> |
| 72 | Режим дня при занятиях самбо. Дневник самонаблюдения самбиста.   | 1 | 0 | 0 |  | РЕИИ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a> |
| 73 | Разучивание подвижной игры   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>      |

|    |  |   |   |   |  |   |
|----|--|---|---|---|--|---|
|    | «Не оступись»  |   |   |   |  |   |
| 74 | Разучивание подвижной игры «Не оступись»   | 1 | 0 | 0 |  | РЕИИ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>  |
| 75 | Режим дня при занятиях самбо. Дневник самонаблюдения самбиста.   | 1 | 0 | 0 |  | ПРЕИИ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a> |
| 76 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>       |
| 77 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>       |
| 78 | Правила личной гигиены во время занятий самбо. Правильное питание самбиста   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>       |

|    |   |   |   |   |  |   |
|----|---|---|---|---|--|---|
| 79 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>     |
| 80 | Разучивание подвижной игры «Брось-пойма»  | 1 | 0 | 0 |  | РЕШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a> |
| 81 | Правила личной гигиены во время занятий самбо. Правильное питание самбиста                          | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>     |
| 82 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>     |
| 83 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»   | 1 | 0 | 0 |  | РЕШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a> |
| 84 | Правила личной гигиены во время занятий самбо. Правильное питание самбиста                          | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>     |

|    |   |   |   |   |  |  |
|----|---|---|---|---|--|--|
| 85 | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>      |
| 86 | Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>      |
| 87 | Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, местах общего пользования), на открытых площадках. Форма одежды для занятий самбо | 1 | 0 | 0 |  | РЕИИ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a> |
| 88 | Освоение правил и техники выполнения норматива  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>      |

|    |   |   |   |   |  |   |
|----|---|---|---|---|--|---|
|    | комплекса ГТО.<br>Бег на 10м и 30м.<br>Подвижные игры   |   |   |   |  |   |
| 89 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |
| 90 | Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, местах общего пользования), на открытых площадках. Форма одежды для занятий самбо | 1 | 0 | 0 |  | РЕИИ<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>                   |
| 91 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>                           |

|    |   |   |   |   |  |   |
|----|---|---|---|---|--|---|
|    | передвижение.<br>Подвижные игры   |   |   |   |  |   |
| 92 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |
| 93 | Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, местах общего пользования), на открытых площадках. Форма одежды для занятий самбо | 1 | 0 | 0 |  | РЕИИ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>                      |
| 94 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>                           |

|    |   |   |   |   |  |   |
|----|---|---|---|---|--|---|
|    | бег. Подвижные игры   |   |   |   |  |   |
| 95 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры         | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |
| 96 | Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. | 1 | 0 | 0 |  | РЕИИ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>                      |
| 97 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры     | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>                           |
| 98 | Освоение правил и техники выполнения  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |

|                                     |   |    |   |   |  |  |
|-------------------------------------|---|----|---|---|--|--|
|                                     | норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры  |    |   |   |  |  |
| 99                                  | Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. | 1  | 0 | 0 |  | РЕШ<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 99 | 4 | 0 |  |  |

## 2 КЛАСС

| №<br>п/<br>п | Тема урока  | Количество часов |                        |                         | Дата<br>изучени<br>я | Электронные цифровые образовательные<br>ресурсы   |
|--------------|---|------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|---|
|              |   | Всег<br>о        | Контрольны<br>е работы | Практически<br>е работы |                      |   |
| 1            | История подвижных игр и соревнований у древних народов                          | 1                | 0                      | 0                       |                      | РЕИИ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>                      |
| 2            | Зарождение Олимпийских игр<br>Современные Олимпийские игры                      | 1                | 0                      | 0                       |                      | РЕИИ<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>                   |
| 3            | Акробатические элементы:<br>различные виды перекатов,<br>кувырков и переворотов | 1                | 0                      | 0                       |                      | РЕИИ<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>                   |
| 4            | Физическое развитие   | 1                | 0                      | 0                       |                      | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |
| 5            | Физические качества Сила как физическое качество                                | 1                | 0                      | 0                       |                      | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |
| 6            | Акробатические элементы:<br>различные виды перекатов,<br>кувырков и переворотов | 1                | 0                      | 0                       |                      | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |

|    |   |   |   |   |  |   |
|----|---|---|---|---|--|---|
| 7  | Быстрота как физическое качество  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |
| 8  | Выносливость как физическое качество<br>Гибкость как физическое качество  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |
| 9  | Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо. | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |
| 10 | Развитие координации движений   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |
| 11 | Дневник наблюдений по физической культуре   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |
| 12 | Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |

|    |   |   |   |   |  |   |
|----|---|---|---|---|--|---|
|    | спину через мост, на бок кувырком через плечо.  |   |   |   |  |   |
| 13 | Закаливание организма   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |
| 14 | Утренняя зарядка<br>Составление комплекса утренней зарядки  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |
| 15 | Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо. | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |
| 16 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |
| 17 | Строевые упражнения и команды   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |
| 18 | Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки,   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>                           |

|    |   |   |   |   |  |   |
|----|---|---|---|---|--|---|
|    | при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо. |   |   |   |  |   |
| 19 | Прыжковые упражнения  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |
| 20 | Гимнастическая разминка                                       | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |
| 21 | Способы страховки падений преподавателем, партнёром.          | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>                           |
| 22 | Ходьба на гимнастической скамейке                             | 1 | 1 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |
| 23 | Ходьба на гимнастической скамейке                             | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |
| 24 | Способы страховки падений преподавателем, партнёром.          | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |
| 25 | Упражнения с гимнастической скакалкой                         | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |
| 26 | Упражнения с гимнастическим мячом                             | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |
| 27 | Способы страховки   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |

|    |   |   |   |   |  |   |
|----|---|---|---|---|--|---|
|    | падений преподавателем, партнёром.                                  |   |   |   |  |   |
| 28 | Танцевальные гимнастические движения                                | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>                           |
| 29 | Танцевальные гимнастические движения                                | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>                           |
| 30 | Упражнения для приёмов в положении лёжа: удержания, переворачивания | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>                           |
| 31 | Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени                  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |
| 32 | Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени                  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>                           |
| 33 | Упражнения для приёмов в положении лёжа: удержания, переворачивания | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |
| 34 | Освоение правил и техники выполнения норматива                      | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>                           |

|    |  |   |   |   |  |   |
|----|--|---|---|---|--|---|
|    | комплекса ГТО.<br>Бег на 30м.<br>Эстафеты  |   |   |   |  |   |
| 35 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.<br>Бег на 30м.<br>Эстафеты   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |
| 36 | Упражнения для приёмов в положении лёжа: удержания, переворачивания  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |
| 37 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.<br>Смешанное передвижение по пересеченной местности.<br>Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |
| 38 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.<br>Подтягивание из виса на высокой перекладине –                       | 1 | 1 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |

|    |  |   |   |   |  |   |
|----|--|---|---|---|--|---|
|    | мальчики.<br>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты  |   |   |   |  |   |
| 39 | Упражнения для приёмов в положении лёжа: удержания, переворачивания  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |
| 40 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>                           |
| 41 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |
| 42 | Упражнения для бросков: выведения из равновесия, броски захватом ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы, через голову, подхваты, броски через бедро, через спину | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |
| 43 | Броски мяча в неподвижную мишень   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |

|    |  |   |   |   |  |   |
|----|--|---|---|---|--|---|
| 44 | Броски мяча в неподвижную мишень   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |
| 45 | Упражнения для бросков: выведения из равновесия, броски захватом ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы, через голову, подхваты, броски через бедро, через спину | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>                           |
| 46 | Сложно координированные прыжковые упражнения   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |
| 47 | Прыжок в высоту с прямого разбега  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>                           |
| 48 | Упражнения для бросков: выведения из равновесия, броски захватом ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы, через голову, подхваты, броски через бедро, через спину | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |

|    |   |   |   |   |  |   |
|----|---|---|---|---|--|---|
| 49 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |
| 50 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>                           |
| 51 | Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.                   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |
| 52 | Бег с поворотами и изменением направлений                               | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |
| 53 | Бег с поворотами и изменением направлений                               | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |
| 54 | Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.                   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>                           |
| 55 | Сложно координированные беговые упражнения                              | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |
| 56 | Подвижные игры с приемами спортивных игр                                | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |

|    |   |   |   |   |  |   |
|----|---|---|---|---|--|---|
| 57 | Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |
| 58 | Игры с приемами баскетбола  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>                           |
| 59 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу                              | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |
| 60 | Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |
| 61 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок                                  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>                           |
| 62 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок                                  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |
| 63 | Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции,                      | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |

|    |  |   |   |   |  |   |
|----|--|---|---|---|--|---|
|    | захваты, перемещения   |   |   |   |  |   |
| 64 | Прием «волна» в баскетболе   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>                           |
| 65 | Игры с приемами футбола: метко в цель  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |
| 66 | Технические действия самбо в положении стоя. Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на коленях, скручиванием, партнёра в упоре присев толчком и рывком, партнёра, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |
| 67 | Гонка мячей и слалом с мячом   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>                           |
| 68 | Гонка мячей и слалом с мячом   | 1 | 1 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |
| 69 | Технические действия самбо в положении стоя. Выведение из  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |

|    |   |   |   |   |  |   |
|----|---|---|---|---|--|---|
|    | равновесия:<br>партнёра,<br>стоящего на<br>коленях,<br>скручиванием,<br>партнёра в упоре<br>присев толчком и<br>рывком,<br>партнёра,<br>стоящего на<br>одном колене<br>рывком,<br>скручиванием,<br>толчком.                               |   |   |   |  |   |
| 70 | Футбольный<br>бильярд   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |
| 71 | Бросок ногой  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |
| 72 | Технические<br>действия самбо в<br>положении стоя.<br>Выведение из<br>равновесия:<br>партнёра,<br>стоящего на<br>коленях,<br>скручиванием,<br>партнёра в упоре<br>присев толчком и<br>рывком,<br>партнёра,<br>стоящего на<br>одном колене | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>                           |

|    |  |   |   |   |  |   |
|----|--|---|---|---|--|---|
|    | рывком, скручиванием, толчком.   |   |   |   |  |   |
| 73 | Подвижные игры на развитие равновесия  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |
| 74 | Подвижные игры на развитие равновесия  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |
| 75 | Технические действия самбо в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, со стороны ног. | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>                           |
| 76 | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |
| 77 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты                                 | 1 | 0 | 0 |  | реш   |
| 78 | Технические действия самбо в положении лёжа.   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>                           |

|    |   |   |   |   |  |   |
|----|---|---|---|---|--|---|
|    | Удержания:<br>сбоку, со стороны<br>головы, поперёк,<br>верхом, со<br>стороны ног.   |   |   |   |  |   |
| 79 | Освоение правил<br>и техники<br>выполнения<br>норматива<br>комплекса ГТО.<br>Смешанное<br>передвижение                                  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |
| 80 | Освоение правил<br>и техники<br>выполнения<br>норматива<br>комплекса ГТО.<br>Смешанное<br>передвижение                                  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>                           |
| 81 | Технические<br>действия самбо в<br>положении лёжа.<br>Удержания:<br>сбоку, со стороны<br>головы, поперёк,<br>верхом, со<br>стороны ног. | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |
| 82 | Освоение правил<br>и техники<br>выполнения<br>норматива<br>комплекса ГТО.<br>Смешанное  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |

|    |  |   |   |   |  |   |
|----|--|---|---|---|--|---|
|    | передвижение по пересеченной местности.<br>Подвижные игры  |   |   |   |  |   |
| 83 | 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 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>                           |
| 84 | Технические действия самбо в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, со стороны ног.   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |
| 85 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине –  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |

|    |   |   |   |   |  |   |
|----|---|---|---|---|--|---|
|    | мальчики.<br>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты   |   |   |   |  |   |
| 86 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.<br>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты                           | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>                           |
| 87 | Варианты защит от удержаний. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> |

|    |  |   |   |   |  |  |
|----|--|---|---|---|--|--|
|    | голенью в живот.<br>Активные и<br>пассивные<br>защиты от<br>переворачиваний.   |   |   |   |  |  |
| 88 | Освоение правил<br>и техники<br>выполнения<br>норматива<br>комплекса ГТО.<br>Подтягивание из<br>виса лежа на<br>низкой<br>перекладине<br>90см. Эстафеты              | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?<br/>subject%5b%5d=38</a> |
| 89 | Освоение правил<br>и техники<br>выполнения<br>норматива<br>комплекса ГТО.<br>Наклон вперед из<br>положения стоя<br>на<br>гимнастической<br>скамье.<br>Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  | РЕШ<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>                         |
| 90 | Варианты защит<br>от удержаний.<br>Переворачивания<br>партнёра,<br>стоящего в упоре<br>на коленях и<br>руках: захватом   | 1 | 1 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?<br/>subject%5b%5d=38</a> |

|    |   |   |   |   |  |   |
|----|---|---|---|---|--|---|
|    | рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. |   |   |   |  |   |
| 91 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты   | 1 | 0 | 0 |  | PEIII <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 92 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a>           |
| 93 | Варианты защит от удержаний.  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>                                     |

|    |  |   |   |   |  |  |
|----|--|---|---|---|--|--|
|    | <p>Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний.</p> |   |   |   |  |  |
| 94 | <p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры</p>  | 1 | 0 | 0 |  | <p><a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a></p> |
| 95 | <p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.</p>   | 1 | 0 | 0 |  | <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a></p>                           |

|     |   |   |   |   |  |  |
|-----|---|---|---|---|--|--|
|     | Метание теннисного мяча в цель.<br>Подвижные игры   |   |   |   |  |  |
| 96  | Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.                                      | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a>        |
| 97  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a>        |
| 98  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>                                  |
| 99  | Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.                                      | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a>        |
| 100 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры  | 1 | 0 | 0 |  | РЕШ <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a> ле |

|                                     |   |     |   |   |  |
|-------------------------------------|---|-----|---|---|--|
| 101                                 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1   | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>                                    |
| 102                                 | Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.  | 1   | 0 | 0 | РЕИИ <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 102 | 4 | 0 |  |

### 3 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока  | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные цифровые<br>образовательные ресурсы   |
|----------|---|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|---|
|          |   | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |   |
| 1        | Физическая культура у древних народов   | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 2        | История появления современного спорта Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 3        | История зарождения самбо в СССР   | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 4        | Виды физических упражнений  | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 5        | Дозировка физических нагрузок Измерение пульса на занятиях физической культурой                             | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 6        | История зарождения самбо в СССР   | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 7        | Освоение правил и техники выполнения норматива  | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |

|    |   |   |   |   |  |   |
|----|---|---|---|---|--|---|
|    | комплекса ГТО. Бег на 30м.<br>Эстафеты  |   |   |   |  | <a href="#">subject%5b%5d=38ле</a>  |
| 8  | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств<br>Закаливание организма под душем | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 9  | История зарождения самбо в СССР   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 10 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.<br>Эстафеты                         | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 11 | Дыхательная и зрительная гимнастика Строевые команды и упражнения   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 12 | Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 13 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м                                    | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 14 | Строевые команды и упражнения Лазанье по канату   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 15 | Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |

|    |  |   |   |   |  |   |
|----|--|---|---|---|--|---|
|    |  |   |   |   |  | <a href="#">subject%5b%5d=38ле</a>  |
| 16 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м                         | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 17 | Лазанье по канату<br>Передвижения по гимнастической скамейке                                       | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 18 | Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 19 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 20 | Передвижения по гимнастической скамейке<br>Передвижения по гимнастической стенке                   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 21 | Самбисты – Герои Великой Отечественной войны 1941–1945 годов                                       | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 22 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 23 | Передвижения по гимнастической стенке<br>Прыжки через скакалку                                     | 1 | 1 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |

|    |   |   |   |   |  |   |
|----|---|---|---|---|--|---|
|    |   |   |   |   |  | <a href="#">subject%5b%5d=38ле</a>  |
| 24 | Самбисты – Герои Великой Отечественной войны 1941–1945 годов  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 25 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 26 | Прыжки через скакалку<br>Ритмическая гимнастика   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 27 | Самбисты – Герои Великой Отечественной войны 1941–1945 годов  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 28 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 29 | Ритмическая гимнастика<br>Танцевальные упражнения из танца галоп  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 30 | Разнообразие направлений самбо и их основные характеристики: спортивное самбо (женское, мужское), боевое самбо, пляжное самбо, прикладное самбо, демо самбо | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 31 | Освоение правил и техники   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-">http://school-</a>   |

|    |  |   |   |   |  |   |
|----|--|---|---|---|--|---|
|    | выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты                           |   |   |   |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a>               |
| 32 | Танцевальные упражнения из танца галоп Танцевальные упражнения из танца полька   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 33 | Разнообразие направлений самбо и их основные характеристики: спортивное самбо (женское, мужское), боевое самбо, пляжное самбо, прикладное самбо, демо самбо                    | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 34 | Танцевальные упражнения из танца полька  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 35 | 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 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 36 | Общие сведения о самбо и их исторические особенности (борцовский ковер самбо, экипировка спортсмена, экипировка судьи)   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 37 | Прыжок в длину с разбега   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-">http://school-</a>   |

|    |  |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|
|    |  |   |   |   | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a>               |
| 38 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | 1 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 39 | Общие сведения о самбо и их исторические особенности (борцовский ковер самбо, экипировка спортсмена, экипировка судьи)       | 1 | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 40 | Броски набивного мяча  | 1 | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 41 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 42 | Общие сведения о самбо и их исторические особенности (борцовский ковер самбо, экипировка спортсмена, экипировка судьи)       | 1 | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 43 | Челночный бег  | 1 | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 44 | Освоение правил и техники выполнения норматива   | 1 | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |

|    |  |   |   |   |  |   |
|----|--|---|---|---|--|---|
|    | комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры  |   |   |   |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">subject%5b%5d=38ле</a>  |
| 45 | Основные сведения о правилах самбо   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 46 | Бег с ускорением на короткую дистанцию   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 47 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 48 | Основные сведения о правилах самбо   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 49 | Беговые упражнения с координационной сложностью  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 50 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты                    | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 51 | Достижения отечественных самбистов на мировом уровне.  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |

|    |  |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|
|    |  |   |   |   | <a href="#">subject%5b%5d=38лe</a>  |
| 52 | Прыжок в длину с разбега   | 1 | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38лe">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38лe</a> |
| 53 | Прыжок в длину с разбега   | 1 | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38лe">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38лe</a> |
| 54 | Достижения отечественных самбистов на мировом уровне.                    | 1 | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38лe">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38лe</a> |
| 55 | Строевые команды и упражнения Лазанье по канату                          | 1 | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38лe">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38лe</a> |
| 56 | Строевые команды и упражнения Лазанье по канату                          | 1 | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38лe">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38лe</a> |
| 57 | Словарь терминов и определений по самбо                                  | 1 | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38лe">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38лe</a> |
| 58 | Прыжки через скакалку<br>Ритмическая гимнастика                          | 1 | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38лe">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38лe</a> |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание | 1 | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38лe">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38лe</a> |

|    |  |   |   |   |  |   |
|----|--|---|---|---|--|---|
|    | туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры  |   |   |   |  | <a href="#">subject%5b%5d=38ле</a>  |
| 60 | Словарь терминов и определений по самбо  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 61 | Прыжки через скакалку<br>Ритмическая гимнастика  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 63 | Игры и поединки по заданию на занятиях самбо   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 64 | Дозировка физических нагрузок<br>Измерение пульса на занятиях физической культурой   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 66 | Игры и поединки по заданию на занятиях самбо   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |

|    |  |   |   |   |  |   |
|----|--|---|---|---|--|---|
|    |  |   |   |   |  | <a href="#">subject%5b%5d=38ле</a>  |
| 67 | Дозировка физических нагрузок Измерение пульса на занятиях физической культурой                              | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 68 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты                  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 69 | Занятия самбо как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств | 1 | 1 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 70 | Передвижения по гимнастической стенке Прыжки через скакалку  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 71 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты                  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 72 | Занятия самбо как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 73 | Передвижения по гимнастической стенке Прыжки через скакалку  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 74 | Освоение правил и техники  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-">http://school-</a>   |

|    |  |   |   |   |  |   |
|----|--|---|---|---|--|---|
|    | выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры           |   |   |   |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a>               |
| 75 | Режим дня при занятиях самбо. Дневник самонаблюдения самбиста              | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 76 | Спортивная игра баскетбол  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 77 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками            | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 78 | Режим дня при занятиях самбо. Дневник самонаблюдения самбиста              | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 79 | Подвижные игры с приемами баскетбола                                       | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 80 | Спортивная игра волейбол   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 81 | Правила личной гигиены во время занятий самбо. Правильное питание самбиста | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 82 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты,                   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |

|    |   |   |   |   |  |   |
|----|---|---|---|---|--|---|
|    | стрелки   |   |   |   |  | <a href="#">subject%5b%5d=38ле</a>  |
| 83 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 84 | Правила личной гигиены во время занятий самбо.<br>Правильное питание самбиста   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 85 | Спортивная игра баскетбол   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 86 | Спортивная игра баскетбол   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 87 | Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, местах общего пользования), на открытых площадках. Форма одежды для занятий самбо | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 88 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 89 | Подвижные игры с приемами баскетбола  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |

|    |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|
| 90 | Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, местах общего пользования), на открытых площадках. Форма одежды для занятий самбо | 1 | 1 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 91 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры  | 1 | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 92 | Спортивная игра волейбол  | 1 | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 93 | Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, местах общего пользования), на открытых площадках. Форма одежды для занятий самбо | 1 | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 94 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении  | 1 | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 95 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени   | 1 | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 96 | Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо. Способы самоконтроля  | 1 | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |

|                                     |   |     |   |   |  |   |
|-------------------------------------|---|-----|---|---|--|---|
|                                     | за физической нагрузкой.  |     |   |   |  | <a href="#">subject%5b%5d=38ле</a>  |
| 97                                  | Спортивная игра футбол  | 1   | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 98                                  | Спортивная игра футбол  | 1   | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 99                                  | Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо. Режим дня юного самбиста | 1   | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 100                                 | Подвижные игры с приемами футбола   | 1   | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 101                                 | Подвижные игры с приемами футбола   | 1   | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 102                                 | Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо. Режим дня юного самбиста | 1   | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 102 | 4 | 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                | 0                  | 0                   |               | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a>           |
| 2     | Из истории развития национальных видов спорта Самостоятельная физическая подготовка  | 1                | 0                  | 0                   |               | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38я">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38я</a>             |
| 3     | История зарождения самбо в СССР  | 1                | 0                  | 0                   |               | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a>           |
| 4     | Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время   | 1                | 0                  | 0                   |               | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38</a>               |
| 5     | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 1                | 0                  | 0                   |               | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38бодного">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38бодного</a> |
| 6     | История зарождения самбо в СССР  | 1                | 0                  | 0                   |               | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a>           |
| 7     | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты   | 1                | 0                  | 0                   |               |   |

|    |  |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|
| 8  | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры<br>Оказание первой помощи на занятиях физической культуры | 1 | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 9  | Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо   | 1 | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 10 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты                                   | 1 | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 11 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела<br>Закаливание организма                          | 1 | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 12 | Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо   | 1 | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 13 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м   | 1 | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 14 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений                                       | 1 | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 15 | Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо   | 1 | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |

|    |  |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|
| 16 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м   | 1 | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 17 | Акробатическая комбинация  | 1 | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 18 | Самбисты – Герои Великой Отечественной войны 1941–1945 годов   | 1 | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 19 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения                           | 1 | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 20 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку | 1 | 1 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 21 | Самбисты – Герои Великой Отечественной войны 1941–1945 годов   | 1 | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 22 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения                           | 1 | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 23 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку<br>Обучение опорному прыжку  | 1 | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |

|    |   |   |   |   |  |   |
|----|---|---|---|---|--|---|
|    |   |   |   |   |  | <a href="#">subject%5b%5d=38ле</a>  |
| 24 | Самбисты – Герои Великой Отечественной войны 1941–1945 годов  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 25 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 26 | Обучение опорному прыжку  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 27 | Разнообразие направлений самбо и их основные характеристики: спортивное самбо (женское, мужское), боевое самбо, пляжное самбо, прикладное самбо, демо самбо | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 28 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 29 | Упражнения на гимнастической перекладине  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 30 | Разнообразие направлений самбо и их основные характеристики: спортивное самбо (женское, мужское), боевое самбо, пляжное самбо,                              | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |

|    |  |   |   |   |  |   |
|----|--|---|---|---|--|---|
|    | прикладное самбо, демо самбо   |   |   |   |  |   |
| 31 | 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 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 32 | Танцевальные упражнения «Летка-енка»   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 33 | Разнообразие направлений самбо и их основные характеристики: спортивное самбо (женское, мужское), боевое самбо, пляжное самбо, прикладное самбо, демо самбо                    | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 34 | Танцевальные упражнения «Летка-енка»   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 35 | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 36 | Общие сведения о самбо и их исторические особенности (борцовский ковер самбо, экипировка спортсмена, экипировка судьи)   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 37 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |

|    |  |   |   |   |  |   |
|----|--|---|---|---|--|---|
|    |  |   |   |   |  | <a href="#">subject%5b%5d=38ле</a>  |
| 38 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 39 | Общие сведения о самбо и их исторические особенности (борцовский ковер самбо, экипировка спортсмена, экипировка судьи)                 | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 40 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания   | 1 | 1 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 41 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 42 | Основные сведения о правилах самбо   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 43 | Беговые упражнения   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 44 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на                                       | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |

|    |   |   |   |   |  |   |
|----|---|---|---|---|--|---|
|    | гимнастической скамье.<br>Подвижные игры  |   |   |   |  |   |
| 45 | Основные сведения о правилах самбо  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 46 | Метание малого мяча на дальность  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 47 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 48 | Основные сведения о правилах самбо  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 49 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 50 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 51 | Достижения отечественных самбистов на мировом уровне.   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 52 | Разучивание подвижной игры  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-">http://school-</a>   |

|    |  |   |   |   |  |   |
|----|--|---|---|---|--|---|
|    | «Запрещенное движение»   |   |   |   |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a>               |
| 53 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 54 | Достижения отечественных самбистов на мировом уровне.  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 55 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 56 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 57 | Достижения отечественных самбистов на мировом уровне.  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 58 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры                        | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |

|    |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|
| 60 | Словарь терминов и определений по самбо.  | 1 | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 61 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»   | 1 | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 62 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»   | 1 | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 63 | Словарь терминов и определений по самбо.  | 1 | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 65 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»  | 1 | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 66 | Словарь терминов и определений по самбо.  | 1 | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 67 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»  | 1 | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 68 | Освоение правил и техники   | 1 | 0 | 0 | <a href="http://school-">http://school-</a>   |

|    |   |   |   |   |  |   |
|----|---|---|---|---|--|---|
|    | выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты                           |   |   |   |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a>               |
| 69 | Игры и поединки по заданию на занятиях самбо  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 70 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»                           | 1 | 1 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 71 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»                           | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 72 | Игры и поединки по заданию на занятиях самбо  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 73 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 74 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 75 | Игры и поединки по заданию на занятиях самбо  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 76 | Упражнения из игры волейбол   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |

|    |   |   |   |   |  |   |
|----|---|---|---|---|--|---|
|    |   |   |   |   |  | <a href="#">subject%5b%5d=38ле</a>  |
| 77 | Упражнения из игры волейбол                                   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 78 | Режим дня при занятиях самбо. Дневник самонаблюдения самбиста | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 79 | Упражнения из игры баскетбол                                  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 80 | Упражнения из игры баскетбол                                  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 81 | Режим дня при занятиях самбо. Дневник самонаблюдения самбиста | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 82 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»                   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 83 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми      | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 84 | Режим дня при занятиях самбо. Дневник самонаблюдения самбиста | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |

|    |  |   |   |   |  |   |
|----|--|---|---|---|--|---|
|    |  |   |   |   |  | <a href="#">subject%5b%5d=38ле</a>  |
| 85 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 86 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 87 | Правила личной гигиены во время занятий самбо. Правильное питание самбиста                 | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 88 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»                          | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 89 | Упражнения из игры футбол  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 90 | Правила личной гигиены во время занятий самбо. Правильное питание самбиста                 | 1 | 1 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 91 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина»  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 92 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |

|    |   |   |   |   |  |   |
|----|---|---|---|---|--|---|
|    |   |   |   |   |  | <a href="#">subject%5b%5d=38ле</a>  |
| 93 | Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, местах общего пользования), на открытых площадках. Форма одежды для занятий самбо | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 94 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 95 | Упражнения из игры волейбол   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 96 | Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, местах общего пользования), на открытых площадках. Форма одежды для занятий самбо | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 97 | Упражнения из игры баскетбол  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 98 | Упражнения из игры баскетбол  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |

|                                     |   |     |   |   |   |
|-------------------------------------|---|-----|---|---|---|
| 99                                  | Выбор и подготовка места для занятий самбо  | 1   | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 100                                 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1   | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 101                                 | Упражнения из игры футбол   | 1   | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| 102                                 | Выбор и подготовка места для занятий самбо  | 1   | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38ле</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 102 | 4 | 0 |   |

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

- Физическая культура. 1 класс: учебник / А.П. Матвеев. – 14-е изд. – Москва: Просвещение, 2023.
- Физическая культура. 2 класс: учебник / А.П. Матвеев. – 14-е изд. – Москва: Просвещение, 2024.
- Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 6-е изд.- М.: Просвещение, 2019.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2021.

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

Российская электронная школа

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336389030

Владелец Силин Алексей Сергеевич

Действителен с 09.04.2024 по 09.04.2025