

Рекомендовано к утверждению  
Педагогический совет МКОУ  
«Новолисинская СОШ-интернат»  
Протокол № 1 от 29.08.2024г.

Утверждено  
директор школы  
МКОУ «Новолисинской СОШ-интернат»  
В.И. Козак  
Приказ №207/1 от 30.08.2024г.



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Новолисинская школа – интернат среднего (полного) общего образования»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА учебного курса «Спортивные игры»**

на уровень начального общего образования  
(для 1–4-х классов)

Тосненский район  
д. Новолисино, 2024г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по учебному курсу «Спортивные игры» 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 учебному курсу «Спортивные игры» направлена на разностороннюю физическую подготовку обучающихся преимущественно оздоровительной направленности. Учебный курс разработан 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.

Цель физического воспитания:

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования.

Отличительные особенности учебного курса «Спортивные игры».

В отличие от рабочей программы учебного предмета «Физическая культура», рабочая программа учебного курса «Спортивные игры» дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

Основными формами проведения занятий являются урок и игра.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

### 1-4 класс

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча.

**Подвижные и спортивные игры.** Салки, гуси-лебеди, метко в цель, два мороза, запрещенное движение, совушка, охотники и зайцы, кто быстрее схватит, правильный номер, удочка, футбол, баскетбол, лапта.

**Знания о физической культуре.** Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

**Способы физкультурной деятельности.** Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня.

Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

**Физическое совершенствование.** Комплексы физических упражнений для утренней

зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики  
**Гимнастика с основами акробатики.** Строевые упражнения. Акробатика.  
Лазанье по гимнастической стенке и канату.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО УЧЕБНОМУ КУРСУ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

По окончании первого года обучения у детей созданы условия для устойчивого интереса к избранному виду спорта. Появляется интерес к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства по лыжному спорту. Обучающиеся достигают всесторонней физической подготовленности и развития, что показывают контрольные испытания первого года обучения.

Навыки в организации и проведении учебно – тренировочных занятий и владеют навыками судейства соревнований. Показывают уровень физического развития и физической подготовки согласно контрольным испытаниям третьего года обучения.

### **Планируемые результаты изучения учебного курса**

#### ***В результате изучения курса обучающиеся***

#### ***Научатся:***

#### **в сфере предметных результатов**

- играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физической деятельности;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);
- выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов;

#### **в сфере метапредметных результатов:**

- ставить цели и задачи на каждом уроке;
- планировать учебную деятельность на уроке и дома;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности;
- работать с учебным материалом, по физической культуре, осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- излагать грамотно свои мысли в устной и письменной речи;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;

- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности, проводить самооценку

- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

#### **в сфере личностных результатов**

- оценивать личностную значимость тех или иных учебных заданий;

- контролировать процесс и личный результат учебной предметной деятельности (вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами).

#### **Получат возможность научиться:**

#### **в сфере предметных результатов**

- организовывать самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах;

- выполнять учебный проект.

- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;

- описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

#### **в сфере метапредметных результатов**

- анализировать и осмысливать текст задания, извлекать необходимую информацию;

- выполнять сбор информации в несложных случаях;

- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;

- публично представлять результаты учебных достижений.

- выполнять работу индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

#### **в сфере личностных результатов**

- формировать портфолио учебных достижений.

- использовать речевые средства в соответствии для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

#### **Формирование универсальных учебных действий:**

#### **Личностные универсальные учебные действия.**

#### **У обучающегося будут сформированы:**

- положительное отношение к занятиям в кружке, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;

- интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;

- способность к самооценке на основе критериев успешности учебно-тренировочной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;

- эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;

- чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;

- основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта;

- формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;

- установка на здоровый образ жизни;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
- первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.

#### **Обучающийся получит возможность для формирования:**

- понимания значения занятия спортом в жизни человека;
- первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;
- представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям в спортивном кружке;
- адекватного понимания, с помощью тренера, причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;
- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;
- осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;

#### **Регулятивные универсальные учебные действия.**

##### **Обучающийся научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на тренировочном занятии и задачи по освоению двигательных действий;
- принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств в избранном виде спорта указанную учителем, в учебно- тренировочном процессе;
- принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений тренировочной деятельности;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- различать способ и результат собственных и коллективных действий.

##### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- оценивать технику выполнения упражнения по видам спорта одноклассником, проводить анализ действий игроков во время игры;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;
- самостоятельно осваивать технику выполнения новых упражнений по схеме представленной учителем;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения

уровня развития физических качеств и роста результатов в избранном виде спорта;

- проводить самоанализ техники выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

### **Познавательные универсальные учебные действия.**

#### **Обучающийся научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;

- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;

- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;

- строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;

- ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;

- осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;

- осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;

- устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;

- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;

- осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от вида спорта и конкретных условий;

- самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ;

- произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;

- анализировать технику спортивных игр или выполнения упражнений, строя логичные решения, включающие установление причинно-следственных связей;

- выявлять связь занятий спортивной деятельностью с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия.**

#### **Обучающийся научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;

- использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

- разрабатывать единую тактику занятий л. атлетикой, лыжами и в игровых действиях,

учитывая мнения партнеров по команде;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;

- контролировать свои действия в коллективной работе;

- во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;

- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;

- контролировать действия партнера во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах при занятиях л. атлетикой и лыжами;

- соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- задавать вопросы для уточнения техники, тактики или правил игры.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;

- при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;

- аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнеров по команде при выработке общей тактики игры;

- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;

- последовательно, точно и полно передавать партнеру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнером;

- осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;

- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 класс

№ урока	Тема урока. Содержание учебного материала	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы.ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м. Изучение техники прыжка в длину с места. Подвижные игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3	Строевые приёмы. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег 30м.(зачёт) Подвижные игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники медленного бега. Подвижные игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
6	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники медленного бега. Подвижные игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
7	Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зачёт.). Эстафеты	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
8	Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зачёт). Подвижные игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
9	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зачёт.). Подвижные игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
10	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зачёт.). Эстафеты.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
11	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зачёт.). Подвижные игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>



12	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зачёт.). Подвижные игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
13	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зачёт.). Подвижные игры	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
14	Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зачёт.). Эстафеты.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
15	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
16	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
17	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
18	Строевые приёмы. ОФП. Эстафеты. Подведение итогов.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
19	Т/б на уроках спортивные игр. Основы знаний. Строевые приемы (размыкание и смыкание приставными шагами). Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
20	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
21	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
22	Строевые приемы. Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, неприжимая к себе). Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. Подвижные игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
23	Строевые приемы. Совершенствование техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Подвижные игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
24	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры с мячом.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
25	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
26	Строевые приемы. ОФП. Эстафеты.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

27	Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контрольный нормативов. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
28	Строевые приёмы. Сдача контрольный норматива –прыжка в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
29	Сдача контрольного норматива-поднимание опускание туловища за 30 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Подвижные игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
30	Сдача контрольного норматива-наклон туловища вперед. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками отгруд. Учебная эстафета.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
31	Сдача контрольного норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебнаяэстафета.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
32	Строевые приёмы. Сдача контрольного норматива - отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебнаяэстафета	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
33	Строевые приёмы. Сдача контрольного норматива- вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками отгруд. Учебная эстафета.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>Итого:</b>		<b>33</b>	

## 2 класс

№ урока	Тема урока. Содержание учебного материала	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы.ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в длину с места). Бег 30м. Подвижные игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">tps://resh.edu.ru/subject/9/</a>

2	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">tps://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в длину с места). Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">tps://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание теннисного мяча в цель (5-6м), прыжок в длину с места). Бег 30м.(зачёт). Эстафеты.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">tps://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5	Строевые приёмы. ОФП Л/а(прыжок в длину с разбега, метаниетеннисного мяча в цель(5-6м). Подвижные игры	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">tps://resh.edu.ru/subject/9/</a>
6	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">tps://resh.edu.ru/subject/9/</a>
7	Т/б на занятиях спортивными играми (инструкция №46). Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зачёт). Изучение техники ведения мяча правой и левой рукой. Подводящие упражнения сб/б мячом.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">tps://resh.edu.ru/subject/9/</a>
8	Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зачёт).Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой.Подводящие упражнения сб/бмячом.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">tps://resh.edu.ru/subject/9/</a>
9	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зачёт). Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой. Подводящие упражнения с мячом. Подвижные игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">tps://resh.edu.ru/subject/9/</a>
10	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зачёт). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">tps://resh.edu.ru/subject/9/</a>
11	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зачёт). Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">tps://resh.edu.ru/subject/9/</a>
12	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зачёт). Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">tps://resh.edu.ru/subject/9/</a>

13	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зачёт). Совершенствование техники ведения, передачи, броска. Учебная эстафета.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">tps://resh.edu.ru/subject/9/</a>
14	Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зачёт). Изучение техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">tps://resh.edu.ru/subject/9/</a>
15	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">tps://resh.edu.ru/subject/9/</a>
16	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">tps://resh.edu.ru/subject/9/</a>
17	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">tps://resh.edu.ru/subject/9/</a>
18	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">tps://resh.edu.ru/subject/9/</a>
19	Т/б на уроках спорт.(подвижными) играми. Инструкция №46. Основы знаний. Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">tps://resh.edu.ru/subject/9/</a>
	Изучение техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">tps://resh.edu.ru/subject/9/</a>
20	Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">tps://resh.edu.ru/subject/9/</a>
21	Строевые приёмы. Сдача контрольного норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">tps://resh.edu.ru/subject/9/</a>
22	Сдача контрольного норматива-поднимание опускание туловища за 30 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Подвижные игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">tps://resh.edu.ru/subject/9/</a>
23	Сдача контрольного норматива-наклон туловища вперед. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">tps://resh.edu.ru/subject/9/</a>
24	Сдача контрольного норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">tps://resh.edu.ru/subject/9/</a>

25	Строевые приёмы. Сдача контрольного норматива- отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">tps://resh.edu.ru/subject/9/</a>
26	Строевые приёмы. Сдача контрольного норматива- вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">tps://resh.edu.ru/subject/9/</a>
27	Сдача контрольного норматива- челночный бег. Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">tps://resh.edu.ru/subject/9/</a>
28	Сдача контрольного норматива- прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">tps://resh.edu.ru/subject/9/</a>
29	Т/б на уроках лёгкой атлетики. Инструкция № Изучение техники высокого старта. Подвижные игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">tps://resh.edu.ru/subject/9/</a>
30	Строевые приемы. Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">tps://resh.edu.ru/subject/9/</a>
32	Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">tps://resh.edu.ru/subject/9/</a>
32	Строевые приемы. Сдача контрольного норматива-бег 30м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Подвижные игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">tps://resh.edu.ru/subject/9/</a>
33	Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 11 мин. Подвижные игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">tps://resh.edu.ru/subject/9/</a>
34	Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 10 мин. Подвижные игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">tps://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	

### 3 класс

№ урока	Тема урока. Содержание учебного материала	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
------------	---	-----------------	---

1	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы.ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в длину с места). Бег 30м. Подвижные игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 60м. Подвижные игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в длину с места). Бег с высокого старта. Бег 60м. Подвижные игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание теннисного мяча в цель (6-7м), прыжок в длину с разбега). Бег 30м.(зачёт). Игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание теннисного мяча в цель (6-7м)). Подвижные игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
6	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
7	Т/б на занятиях спортивными играми (инструкция №46). Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зачёт). Изучение техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упражнения с б/б мячом.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
8	Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зачёт).Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой.Изучение техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
9	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зачёт). Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
10	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зачёт). Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
11	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зачёт). Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
12	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зачёт). Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

13	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зачёт). Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска. Учебная эстафета.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
14	Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зачёт). Изучение техники мини-штрафного броска	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
15	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
16	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
17	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Подготовительная игра в баскетбол «мяч капитану»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
18	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Подготовительная игра в баскетбол «мяч капитану».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
19	Т/б на уроках спортивных игр. Инструкция №46. Основы знаний. Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Изучение техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
20	Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
21	Строевые приёмы. Сдача контрольного норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
22	Сдача контрольного норматива-поднимание опускание туловища за 60 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
23	Сдача контрольного норматива-наклон туловища вперед. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

24	Сдача контрольного норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
25	Строевые приёмы. Сдача контрольного норматива- отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди.Подготовительная игра в баскетбол «мяч капитану»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
26	Строевые приёмы. Сдача контрольного норматива- вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
27	Сдача контрольного норматива- челночный бег. Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
28	Сдача контрольного норматива- прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини- штрафного броска.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
29	Т/б на уроках лёгкой атлетики. Инструкция № 46. Совершенствование техники высокого старта с пробеганием отрезков от10 до 15м. Учебная игра футбол.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
30	Строевые приемы. Совершенствование техники высокого старта. Учебная игра футбол.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
31	Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Учебная игра футбол.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
32	Строевые приемы. Сдача контрольного норматива-бег 30м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Учебная игра в лапту.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
33	Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 12мин. Учебная игра в баскетбол.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
34	Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 12мин. Учебная игра футбол.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	



**4 класс**

№ урока	Тема урока. Содержание учебного материала	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы.ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в длину с места). Бег 30м. Подвижные игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 60м. Подвижные игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в длину с места). Бег с высокого старта. Бег 60м. Подвижные игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание теннисного мяча в цель (6-7м), прыжок в длину с разбега). Бег 30м.(зачёт ). Игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание теннисного мяча в цель (6-7м)). Подвижные игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
6	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
7	Т/б на занятиях спортивными играми (инструкция№46). Строевыеприёмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зачёт). Изучение техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упражнения с б/б мячом.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
8	Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зачёт).Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой.Изучение техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
9	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зачёт). Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, ловли и передачи мячадвумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
10	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зачёт). Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой.Изучение техники броска сбоку от щита.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

11	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зачёт). Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
12	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зачёт). Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
13	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зачёт). Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска. Учебная эстафета.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
14	Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зачёт). Изучение техники мини-штрафного броска.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
15	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
16	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
17	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
18	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
19	Т/б на уроках спортивных игр. Инструкция №46. Основы знаний. Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Изучение техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
20	Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
21	Строевые приёмы. Сдача контрольного норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
22	Сдача контрольного норматива-поднимание опускание туловища за 60сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

<b>23</b>	Сдача контрольного норматива-наклон туловища вперед. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>24</b>	Сдача контрольного норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>25</b>	Строевые приёмы. Сдача контрольного норматива- отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>26</b>	Строевые приёмы. Сдача контрольного норматива- вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>27</b>	Сдача контрольного норматива- челночный бег. Изучение техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>28</b>	Сдача контрольного норматива- прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>29</b>	Т/б на уроках лёгкой атлетики. Инструкция № 46. Совершенствование техники высокого старта с пробеганием отрезков от 10 до 15м. Учебная игра футбол.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>30</b>	Строевые приемы. Совершенствование техники высокого старта. Учебная игра футбол.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>31</b>	Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Учебная игра футбол.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>32</b>	Строевые приемы. Сдача контрольного норматива-бег 30 м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Учебная игра в лапту.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>33</b>	Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 12мин. Учебная игра в баскетбол	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

<b>34</b>	Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 12мин. Учебная игра футбол.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 1 класс

№ урока	Тема урока. Содержание учебного материала	Кол-во часов	Дата по плану
<b>1</b>	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы.ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1	
<b>2</b>	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м. Изучение техники прыжка в длину с места. Подвижные игры.	1	
<b>3</b>	Строевые приёмы. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1	
<b>4</b>	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег 30м.(зачёт) Подвижные игры.	1	
<b>5</b>	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники медленного бега. Подвижные игры.	1	
<b>6</b>	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники медленного бега. Подвижные игры.	1	
<b>7</b>	Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зачёт.). Эстафеты	1	
<b>8</b>	Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зачёт). Подвижные игры.	1	
<b>9</b>	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зачёт.). Подвижные игры.	1	
<b>10</b>	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зачёт.). Эстафеты.	1	
<b>11</b>	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зачёт.). Подвижные игры.	1	

<b>12</b>	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зачёт.). Подвижные игры.	1	
<b>13</b>	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зачёт.). Подвижные игры	1	
<b>14</b>	Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зачёт.). Эстафеты.	1	
<b>15</b>	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.	1	
<b>16</b>	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.	1	
<b>17</b>	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.	1	
<b>18</b>	Строевые приёмы. ОФП. Эстафеты. Подведение итогов.	1	
<b>19</b>	Т/б на уроках спортивные игр. Основы знаний. Строевые приемы (размыкание и смыкание приставными шагами). Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры.	1	
<b>20</b>	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры.	1	
<b>21</b>	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры.	1	
<b>22</b>	Строевые приемы. Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, неприжимая к себе). Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. Подвижные игры.	1	
<b>23</b>	Строевые приемы. Совершенствование техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Подвижные игры.	1	
<b>24</b>	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры с мячом.	1	
<b>25</b>	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры.	1	
<b>26</b>	Строевые приемы. ОФП. Эстафеты.	1	
<b>27</b>	Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контрольный нормативов. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	1	
<b>28</b>	Строевые приёмы. Сдача контрольный норматива –прыжка в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	1	

<b>29</b>	Сдача контрольного норматива-поднимание опускание туловища за 30 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди.Подвижные игры.	1	
<b>30</b>	Сдача контрольного норматива-наклон туловища вперед. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками отгруд. Учебная эстафета.	1	
<b>31</b>	Сдача контрольного норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебнаяэстафета.	1	
<b>32</b>	Строевые приёмы. Сдача контрольного норматива - отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебнаяэстафета	1	
<b>33</b>	Строевые приёмы. Сдача контрольного норматива- вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками отгруд. Учебная эстафета.	1	
<b>Итого:</b>		<b>33</b>	

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 2 класс

№ урока	Тема урока. Содержание учебного материала	Кол-во часов	Дата по плану
<b>1</b>	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы.ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в длину с места). Бег 30м. Подвижные игры.	1	
<b>2</b>	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1	
<b>3</b>	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в длину с места). Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1	
<b>4</b>	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание теннисного мяча в цель (5-6м), прыжок в длину с места). Бег 30м.(зачёт). Эстафеты.	1	

<b>5</b>	Строевые приёмы. ОФП Л/а(прыжок в длину с разбега, метание теннисного мяча в цель(5-6м). Подвижные игры	1	
<b>6</b>	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.	1	
<b>7</b>	Т/б на занятиях спортивными играми (инструкция №46). Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зачёт). Изучение техники ведения мяча правой и левой рукой. Подводящие упражнения сб/б мячом.	1	
<b>8</b>	Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зачёт).Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой.Подводящие упражнения сб/бмячом.	1	
<b>9</b>	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зачёт). Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой. Подводящие упражнения с мячом. Подвижные игры.	1	
<b>10</b>	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зачёт). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.	1	
<b>11</b>	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зачёт). Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.	1	
<b>12</b>	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зачёт). Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди.	1	
<b>13</b>	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зачёт). Совершенствование техники ведения, передачи, броска. Учебная эстафета.	1	
<b>14</b>	Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зачёт). Изучение техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	1	
<b>15</b>	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	1	

<b>16</b>	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.	1	
<b>17</b>	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.	1	
<b>18</b>	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.	1	
<b>19</b>	Т/б на уроках спорт.(подвижными) играми. Инструкция №46. Основы знаний. Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Изучение техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	1	
<b>20</b>	Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	1	
<b>21</b>	Строевые приёмы. Сдача контрольного норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	1	
<b>22</b>	Сдача контрольного норматива-поднимание опускание туловища за 30 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Подвижные игры.	1	
<b>23</b>	Сдача контрольного норматива-наклон туловища вперед. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	
<b>24</b>	Сдача контрольного норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	
<b>25</b>	Строевые приёмы. Сдача контрольного норматива- отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета	1	
<b>26</b>	Строевые приёмы. Сдача контрольного норматива- вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	
<b>27</b>	Сдача контрольного норматива- челночный бег. Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета	1	



<b>28</b>	Сдача контрольного норматива- прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини- штрафногоброска. Учебная эстафета.	1	
<b>29</b>	Т/б на уроках лёгкой атлетики. Инструкция № Изучение техники высокого старта. Подвижные игры.	1	
<b>30</b>	Строевые приемы. Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры.	1	
<b>32</b>	Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры.	1	
<b>32</b>	Строевые приемы. Сдача контрольного норматива-бег 30м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Подвижные игры.	1	
<b>33</b>	Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 11мин. Подвижные игры.	1	
<b>34</b>	Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 10мин. Подвижные игры.	1	
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 3 класс

№ урока	Тема урока. Содержание учебного материала	Кол-во часов	Дата по плану
<b>1</b>	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы.ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в длину с места). Бег 30м. Подвижные игры.	1	
<b>2</b>	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 60м. Подвижные игры.	1	
<b>3</b>	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в длину с места). Бег с высокого старта. Бег 60м. Подвижные игры.	1	
<b>4</b>	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание теннисного мяча в цель (6-7м), прыжок в длину с разбега). Бег 30м.(зачёт). Игры.	1	

5	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание теннисного мяча в цель (6-7м)). Подвижные игры.	1	
6	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.	1	
7	Т/б на занятиях спортивными играми (инструкция №46). Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зачёт). Изучение техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упражнения с б/б мячом.	1	
8	Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зачёт).Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой.Изучение техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	
9	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зачёт). Совершенствованиетехники ведения мяча правой и левой рукой, ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	
10	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зачёт). Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.	1	
11	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зачёт). Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.	1	
12	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зачёт). Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	
13	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зачёт). Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска. Учебнаяэстафета.	1	
14	Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зачёт). Изучение техникимини-штрафного броска	1	
15	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	1	

<b>16</b>	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета.	1	
<b>17</b>	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски.Подготовительная игра в баскетбол «мяч капитану»	1	
<b>18</b>	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Подготовительная игра в баскетбол «мяч капитану».	1	
<b>19</b>	Т/б на уроках спортивных игр. Инструкция №46. Основы знаний.Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Изучение техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета.	1	
<b>20</b>	Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебнаяэстафета.	1	
<b>21</b>	Строевые приёмы. Сдача контрольного норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой.Учебная эстафета.	1	
<b>22</b>	Сдача контрольного норматива-поднимание опускание туловища за 60 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди.Учебная эстафета.	1	
<b>23</b>	Сдача контрольного норматива-наклон туловища вперед. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками отгруди. Учебная эстафета.	1	
<b>24</b>	Сдача контрольного норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебнаяэстафета.	1	
<b>25</b>	Строевые приёмы. Сдача контрольного норматива- отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди.Подготовительная игра в баскетбол «мяч капитану»	1	
<b>26</b>	Строевые приёмы. Сдача контрольного норматива- вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками отгруди. Учебная эстафета.	1	

27	Сдача контрольного норматива- челночный бег. Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	1	
28	Сдача контрольного норматива- прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини- штрафного броска.	1	
29	Т/б на уроках лёгкой атлетики. Инструкция № 46. Совершенствование техники высокого старта с пробеганием отрезков от 10 до 15м. Учебная игра футбол.	1	
30	Строевые приемы. Совершенствование техники высокого старта. Учебная игра футбол.	1	
31	Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Учебная игра футбол.	1	
32	Строевые приемы. Сдача контрольного норматива-бег 30м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Учебная игра в лапту.	1	
33	Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 12мин. Учебная игра в баскетбол.	1	
34	Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 12мин. Учебная игра футбол.	1	
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№ урока	Тема урока. Содержание учебного материала	Кол-во часов	Дата по плану
1	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в длину с места). Бег 30м. Подвижные игры.	1	
2	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 60м. Подвижные игры.	1	

<b>3</b>	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в длину с места). Бег с высокого старта. Бег 60м. Подвижные игры.	1	
<b>4</b>	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание теннисного мяча в цель (6-7м), прыжок в длину с разбега). Бег 30м.(зачёт ). Игры.	1	
<b>5</b>	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание теннисного мяча в цель (6-7м)). Подвижные игры.	1	
<b>6</b>	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.	1	
<b>7</b>	Т/б на занятиях спортивными играми (инструкция№46). Строевыеприёмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зачёт). Изучение техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упражнения с б/б мячом.	1	
<b>8</b>	Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зачёт).Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой.Изучение техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	
<b>9</b>	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зачёт). Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	
<b>10</b>	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зачёт). Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой.Изучение техники броска сбоку от щита.	1	
<b>11</b>	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зачёт). Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.	1	
<b>12</b>	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зачёт). Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	
<b>13</b>	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зачёт). Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска. Учебнаяэстафета.	1	
<b>14</b>	Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зачёт). Изучение техники мини-штрафного броска.	1	

<b>15</b>	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	1	
<b>16</b>	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета.	1	
<b>17</b>	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета.	1	
<b>18</b>	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета.	1	
<b>19</b>	Т/б на уроках спортивных игр. Инструкция №46. Основы знаний.Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Изучение техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета.	1	
<b>20</b>	Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета.	1	
<b>21</b>	Строевые приёмы. Сдача контрольного норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета.	1	
<b>22</b>	Сдача контрольного норматива-поднимание опускание туловища за 60сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	
<b>23</b>	Сдача контрольного норматива-наклон туловища вперед. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	
<b>24</b>	Сдача контрольного норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	
<b>25</b>	Строевые приёмы. Сдача контрольного норматива- отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	

<b>26</b>	Строевые приёмы. Сдача контрольного норматива- вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	
<b>27</b>	Сдача контрольного норматива- челночный бег. Изучение техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета	1	
<b>28</b>	Сдача контрольного норматива- прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	1	
<b>29</b>	Т/б на уроках лёгкой атлетики. Инструкция № 46. Совершенствование техники высокого старта с пробеганием отрезков от10 до 15м. Учебная игра футбол.	1	
<b>30</b>	Строевые приемы. Совершенствование техники высокого старта. Учебная игра футбол.	1	
<b>31</b>	Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Учебная игра футбол.	1	
<b>32</b>	Строевые приемы. Сдача контрольного норматива-бег 30 м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Учебная игра в лапту.	1	
<b>33</b>	Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 12мин. Учебная игра в баскетбол	1	
<b>34</b>	Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 12мин. Учебная игра футбол.	1	
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	

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

Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»  
Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

<https://resh.edu.ru/>

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

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)

<https://www.gto.ru>

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

<https://uchi.ru> [https://edsoo.ru/Methodicheskie\\_videouroki.htm](https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm) Физическая культура

- Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

ВФСК ГТО (gto.ru)



