

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Адыгея

**Комитет по образованию Администрации муниципального
образования "Город Майкоп"**

|

МБОУ "Средняя школа №3 имени Алексея Иосифовича Макаренко"

МБОУ «СШ №3»

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
"Средняя школа
№3 имени А.И.
Макаренко"

А.Р. Пашкова

|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 780277)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

г. Майкоп | 2023

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 физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 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.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и 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.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

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.

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.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

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.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

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

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2		2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
	Итого по разделу	2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
	Итого по разделу	1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.2	Осанка человека	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
	Итого по разделу	3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	3	11	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

2.2	Лыжная подготовка	0			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	24	3	21	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	45	3	42	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.5	Адыгейские национальные игры	6		6	
	Итого по разделу	89			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО				
3.1		4		4	
	Итого по разделу	4			
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	9	90	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2		2	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
	Итого по разделу	2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	3		3	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
	Итого по разделу	3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	3		3	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2		2	
	Итого по разделу	5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15	3	12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

2.2	Лыжная подготовка	0			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	31	3	28	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	2		2	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.5	Адыгейские национальные игры	8		8	
2.6	Спортивные игры	32	3	29	
	Итого по разделу	88			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
	Подготовка к выполнению				
3.1	нормативных требований комплекса ГТО	4		4	
	Итого по разделу	4			
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	9	93	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
	Итого по разделу	1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическая нагрузка	0.5		0.5	
2.2	Виды физических упражнений, используемых на уроках	0.5		0.5	
2.3	Измерение пульса на уроках физической культуры	0		0	
	Итого по разделу	1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	организма				
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	0		0	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
	Итого по разделу	1			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	3	13	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Легкая атлетика	35	3	32	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.3	Лыжная подготовка	0			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	0			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	37	3	34	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.6	Адыгейские национальные игры	7		7	
	Итого по разделу	95			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4		4	
	Итого по разделу	4			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	9	93
---	-----	---	----

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
	Итого по разделу	1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
	Итого по разделу	2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	0.5		0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
1.2	Закаливание организма	0.5		0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
	Итого по разделу	1			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	2	8	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Легкая атлетика	38	3	35	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.3	Лыжная подготовка	0			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	0			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	39	3	36	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.6	Адыгейские национальные игры	7		7	
	Итого по разделу	94			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4		4	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
	Итого по разделу	4			
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	8	94	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов Всего	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	РНК
1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила поведения на уроке физической культуры. Организующие команды и приёмы. Подвижная игра «Два мороза».	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/	
2	Разновидности ходьбы и бега. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие короткая дистанция.	1		Поле для свободного ввода1	
3	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Подвижная игра «Вызов	1		Поле для свободного ввода1	

4	<p>номера». Режим дня и правила его составления и соблюдения</p> <p>Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция». Обучение понятию «расчет по порядку». Личная гигиена и гигиенические процедуры</p>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
5	<p>Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Обучение понятию "расчет по порядку".</p>	1	Поле для свободного ввода1
6	<p>Прыжковые упражнения: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Совершенствование</p>	1	Поле для свободного ввода1

	<p>выполнения строевых упражнений.</p> <p>Комплекс физических упражнений для утренней зарядки. Прыжки на одной ноге, на двух на месте.</p> <p>Прыжки с продвижением вперед. Обучение чувству ритма при выполнении бега. Выявление наиболее эффективного темпа бега. Бег с изменением направления движения.</p> <p>Объяснение понятия «физические качества человека». Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза».</p> <p>Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания.</p>		
7		1	Поле для свободного ввода1
8		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
9	<p>Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Исходные положения в физических упражнениях</p>	1	Поле для свободного ввода1

10	<p>Объяснение правил контроля двигательных качеств по видам учебных действий. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника»</p> <p>Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ.</p>	1	Поле для свободного ввода1
11	<p>Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ.</p>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/
12	<p>Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игры «Класс, смирно!». Эстафеты.</p>	1	Поле для свободного ввода1
13	<p>Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической</p>	1	Поле для свободного ввода1
14		1	Поле для свободного ввода1

	культуры		
15	Способы построения и повороты стоя на месте. Подвижные игры.	1	Поле для свободного ввода1
16	Адыгейские национальные игры	1	Поле для свободного ввода1
17	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игры «Класс, смирно!». Эстафеты.	1	Поле для свободного ввода1
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	Поле для свободного ввода1
19	Эстафеты с мячом.	1	Поле для свободного ввода1
20	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	Поле для свободного ввода1
21	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	Поле для свободного ввода1
22	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения. Эстафеты.	1	Поле для свободного ввода1
23	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в	1	Поле для свободного ввода1

•

	чередовании с равномерной ходьбой. Эстафеты.		
	Объяснение особенностей выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. Обучение		
24	технике выполнения перекатов. Разучивание подвижной игры «Передача мяча в тоннеле» Подвижные игры.	1	Поле для свободного ввода1
	Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке на время». Разучивание		
25	игры «Совушка»	1	Поле для свободного ввода1
	Разучивание прыжков в группировке. Эстафеты.		
26		1	Поле для свободного ввода1
	Гимнастические упражнения со скакалкой в спортивных эстафетах.		
27		1	Поле для свободного ввода1
	Сгибание рук в положении упор лежа. Подвижные		
28	игры.	1	Поле для свободного ввода1
	Адыгейские национальные		
29	игры.	1	Поле для свободного ввода1
	Подъем туловища из		
30	положения лежа на спине и животе. Эстафеты.	1	Поле для свободного ввода1

31	Подъем ног из положения лежа на животе. Эстафеты.	1	Поле для свободного ввода1	
32	Адыгейские национальные игры.	1	Поле для свободного ввода1	•
33	Правила выполнения прыжка в длину с места. Подвижные игры.	1	Поле для свободного ввода1	
34	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	Поле для свободного ввода1	
35	Приземление после спрыгивания с небольшой возвышенности.	1	Поле для свободного ввода1	
36	Обучение прыжку в длину с места в полной координации. Эстафеты.	1	Поле для свободного ввода1	
37	Адыгейские национальные игры.	1	Поле для свободного ввода1	•
38	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/	
39	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	Поле для свободного ввода1	
40	Обучение способам организации игровых площадок	1	Поле для свободного ввода1	
41	Самостоятельная	1	Поле для свободного ввода1	

	организация и проведение подвижных игр		
42	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	Поле для свободного ввода1
43	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	Поле для свободного ввода1
44	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	Поле для свободного ввода1
45	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	Поле для свободного ввода1
46	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	Поле для свободного ввода1
47	Разучивание новых эстафет с обручем и скакалкой. Развитие координационных способностей в эстафетах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
48	Разучивание новых эстафет с обручем и скакалкой. Развитие координационных способностей в эстафетах.	1	Поле для свободного ввода1
49	Совершенствование навыков лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Обучение упражнениям, направленным на формирование правильной	1	Поле для свободного ввода1

	осанки			
	Совершенствование навыков лазанья и перелезания по гимнастической стенке.			
50	Обучение упражнениям, направленным на формирование правильной осанки	1	Поле для свободного ввода	
	Развитие двигательных качеств, выносливости и скорости в эстафетах «Веселые старты»			
51	Совершенствование разученных ранее общеразвивающих упражнений. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет «Веселые старты»	1	Поле для свободного ввода	
	Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры «Солнышко»			
52	Адыгейские национальные игры	1	Поле для свободного ввода	
	Совершенствование прыжков на двух ногах разными способами. Обучение прыжкам на			
53		1	Поле для свободного ввода	
54		1	Поле для свободного ввода	
55		1	Поле для свободного ввода	

	одной ноге. Разучивание игры «День и ночь»		
	Развитие координации в общеразвивающих упражнениях с малыми мячами. Обучение броскам и ловле малого мяча.		
56	Разучивание подвижной игры «Вышибалы»	1	Поле для свободного ввода1
	Развитие координации в общеразвивающих упражнениях с малыми мячами. Обучение броскам и ловле малого мяча.		
57	Разучивание подвижной игры «Вышибалы»	1	Поле для свободного ввода1
	Обучение ведению мяча на месте и в продвижении.		
58	Разучивание игры «Мяч из круга»	1	Поле для свободного ввода1
	Обучение броскам мяча в кольцо способом «снизу».		
59	Разучивание игры «Мяч соседу»	1	Поле для свободного ввода1
	Обучение броскам мяча в кольцо способом «сверху».		
60	Разучивание игры «Горячая картошка»	1	Поле для свободного ввода1
61	Развитие скоростных	1	Поле для свободного ввода1

	качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Разучивание игры «Гонки мячей в колоннах»		
	Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Разучивание игры «Гонки мячей в колоннах»		
62	Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Разучивание игры «Перекинь мяч»	1	Поле для свободного ввода1
63	Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Разучивание игры «Перекинь мяч»	1	Поле для свободного ввода1
64	Обучение броскам набивного мяча из-за головы. Разучивание игры «Вышибалы маленькими мячами»	1	Поле для свободного ввода1
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	Поле для свободного ввода1
66	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	Поле для свободного ввода1
67	Контроль за развитием	1	Поле для свободного ввода1
68			

	двигательных качеств: броски малого мяча в горизонтальную цель. Разучивание игры «Быстрая подача» Контроль за развитием		
69	двигательных качеств: броски набивного мяча из- за головы. Игра «Удочка» Разучивание подвижной	1	Поле для свободного ввода1
70	игры «Кто больше соберет яблок» Разучивание подвижной	1	Поле для свободного ввода1
71	игры «Кто больше соберет яблок» Разучивание подвижной	1	Поле для свободного ввода1
72	игры «Пингвины с мячом» Разучивание подвижной	1	Поле для свободного ввода1
73	игры «Пингвины с мячом» Адыгейские национальные	1	Поле для свободного ввода1
74	игры. Обучение броскам мяча в кольцо способом «сверху».	1	Поле для свободного ввода1
75	Разучивание игры «Горячая картошка» Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
76	Обучение броскам мяча в кольцо способом «сверху».	1	Поле для свободного ввода1

	Разучивание игры «Горячая картошка» Подвижные игры		
	Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Разучивание игры «Гонки мячей в колоннах» Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
77			
78	Адыгейские национальные игры	1	Поле для свободного ввода1
79	Эстафеты и подвижные игры.	1	Поле для свободного ввода1
	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».		
80		1	Поле для свободного ввода1
	Развитие двигательных качеств, выносливости и		
81	быстроты в эстафетах с бегом, прыжками и метаниями	1	Поле для свободного ввода1
82	Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
83	Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1

84	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
85	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
86	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
87	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
88	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 метров. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.	1	Поле для свободного ввода1
89	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 метров. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты.	1	Поле для свободного ввода1
90	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
91	Метание малого мяча в цель	1	Поле для свободного ввода1

	(2x2) с 3– 4 метров. ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Подвижные игры		
92	Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
93	Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
94	Равномерный бег (2 мин). Чередование ходьбы и бега, (бег – 50 метров, ходьба – 100 метров). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.	1	Поле для свободного ввода1
95	Равномерный бег (3мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Октябрята». ОРУ.	1	Поле для свободного ввода1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и	1	Поле для свободного ввода1

	техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО		
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	Поле для свободного ввода1
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов Всего	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	РНК
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре. Строевая подготовка. Игра: «Вышибалы»	1		Поле для свободного ввода1	
2	Строевая подготовка. Ходьба с различным положением рук. Игра: «Вышибалы»	1		Поле для свободного ввода1	
3	Строевая подготовка. Специальные беговые упражнения легкоатлета. Игра: «Салки»	1		Поле для свободного ввода1	
4	Физическое развитие. Бег с изменением направления. Бег 30м, 60м. Игра: «Вышибалы»	1		Поле для свободного ввода1	
5	Специальные беговые упражнения легкоатлета. Игра: «Салки»	1		Поле для свободного ввода1	
6	Бег с изменением направления. Бег 30м,	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/	

7	60м. Игра: «Вышибалы» Быстрота как физическое качество. Бег 30метров. Развитие скоростных способностей.	1	Поле для свободного ввода1
8	Адыгейские национальные игры ОРУ в движении.	1	Поле для свободного ввода1
9	Челночный бег 3х3 м., 3х10 м. Игра: «Воробьи- вороны».	1	Поле для свободного ввода1
10	Развитие координации движений. ОРУ в движении. Челночный бег 3х3 м., 3х10 м. Игра: «Воробьи-вороны».	1	Поле для свободного ввода1
11	Бег 60м. Техника бега с высокого старта. Игра: «Караси и щука»	1	Поле для свободного ввода1
12	Развитие координации движений. Техника бега с высокого старта. Бег на короткие, средние дистанции.	1	Поле для свободного ввода1
13	Техника бега с низкого старта. Бег с чередованием с ходьбой. Подвижные игры. Дневник наблюдений по	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/

14	физической культуре ОРУ в движении. Метание малого теннисного мяча на дальность. Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/
15	Метание малого теннисного мяча на дальность.	1	Поле для свободного ввода1
16	Адыгейские национальные игры.	1	Поле для свободного ввода1
17	Спец. беговые упражнения легкоатлета. Метание малого мяча в цель.	1	Поле для свободного ввода1
18	Бег с ускорением от 10 до 15 м. Метание малого мяча в цель. Составление комплекса утренней зарядки	1	Поле для свободного ввода1
19	Развитие скоростно- силовых качеств. Игра: «Воробьи и вороны», «Караси и щука».	1	Поле для свободного ввода1
20	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Эстафеты.	1	Поле для свободного ввода1
21	Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	1	Поле для свободного ввода1

22	Сложно координированные беговые упражнения.	1	Поле для свободного ввода	1
23	Сложно координированные беговые упражнения.	1	Поле для свободного ввода	1
24	Адыгейские национальные игры.	1	Поле для свободного ввода	1 •
25	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения. Подвижные игры.	1	Поле для свободного ввода	1
26	Строевые упражнения и команды. Подвижные игры.	1	Поле для свободного ввода	1
27	Строевые упражнения и команды	1	Поле для свободного ввода	1
28	Прыжковые упражнения	1	Поле для свободного ввода	1
29	Ходьба на гимнастической скамейке	1	Поле для свободного ввода	1
30	Адыгейские национальные игры.	1	Поле для свободного ввода	1 •
31	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	Поле для свободного ввода	1
32	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	Поле для свободного ввода	1
33	Поднимание и опускание	1	Поле для свободного ввода	1

	туловища из положения лежа на спине. Прыжки на скакалке.		
34	Техника выполнения лазания по гимнастической стенке разными способами.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
35	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа.	1	Поле для свободного ввода1
36	Упражнения на развитие равновесия. Ходьба по скамейке приставными шагами.	1	Поле для свободного ввода1
37	Адыгейские национальные игры.	1	Поле для свободного ввода1
38	«Мост» из положения лежа на спине. Стойка на лопатках. Игры на развитие гибкости.	1	Поле для свободного ввода1
39	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	Поле для свободного ввода1
40	Упражнения на гимнастической стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	Поле для свободного ввода1
41	Прыжки на скакалке.	1	Поле для свободного ввода1

	Эстафеты с обручами.		
42	Эстафеты с преодолением полосы препятствий.	1	Поле для свободного ввода1
	ТБ на уроках по спортивным играм.		
43	Подвижные игры с приемами спортивных игр. Стойки и перемещения игрока.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/
44	Бег с поворотами и изменением направлений	1	Поле для свободного ввода1
45	Броски мяча в неподвижную мишень	1	Поле для свободного ввода1
46	Передачи мяча в парах двумя руками от груди. Прыжки на скакалке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
	Упражнения с мячами.		
47	Развитие скоростно-силовых качеств. Игра: «Гонка мячей»	1	Поле для свободного ввода1
48	Броски в кольцо. Игра: «Передал- садись»	1	Поле для свободного ввода1
	Ведение мяча с изменением направления.		
49	Игра: «Чай-чай выручай с мячами»	1	Поле для свободного ввода1
50	Ведение мяча с изменением направления.	1	Поле для свободного ввода1

	Игра: «Вызов номеров с мячами»		
51	Ведение мяча на месте и в движении. Игра- «Мяч капитану»	1	Поле для свободного ввода1
52	Передачи мяча в парах двумя руками от груди. Прыжки на скакалке.	1	Поле для свободного ввода1
53	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. Игра: «Салки с мячами»	1	Поле для свободного ввода1
54	Игры с приемами баскетбола	1	Поле для свободного ввода1
55	Игры с приемами баскетбола	1	Поле для свободного ввода1
56	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	Поле для свободного ввода1
57	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	Поле для свободного ввода1
58	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	Поле для свободного ввода1
59	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	Поле для свободного ввода1
60	Прием «волна» в баскетболе	1	Поле для свободного ввода1
61	Броски в кольцо: Игра «Мяч капитану», « Самый	1	Поле для свободного ввода1

	меткий»		
62	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/
63	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	Поле для свободного ввода 1
64	Гонка мячей и слалом с мячом	1	Поле для свободного ввода 1
65	Гонка мячей и слалом с мячом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/
66	Футбольный бильярд	1	Поле для свободного ввода 1
67	Футбольный бильярд	1	Поле для свободного ввода 1
68	Бросок ногой	1	Поле для свободного ввода 1
69	Бросок ногой. Эстафеты.	1	Поле для свободного ввода 1
70	Подвижные игры на развитие равновесия. Игра в футбол по упрощенным. правилам.	1	Поле для свободного ввода 1
71	Подвижные игры на развитие равновесия. Игра в футбол.	1	Поле для свободного ввода 1
72	Удар по неподвижному мячу с разбега. Игра: «Передача мяча с перебежками»	1	Поле для свободного ввода 1
73	Передача мяча, остановка катящегося мяча. «Передача мяча с перебежками»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/

74	Передача мяча, остановка катящегося мяча. Игра в футбол.	1	Поле для свободного ввода	1
75	Адыгейские национальные игры	1	Поле для свободного ввода	1 •
76	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики, кроссовой подготовки. Беговые упражнения.	1	Поле для свободного ввода	1
77	Бег на 30м. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода	1
78	Бег на 30м. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода	1
79	Смешанное передвижение	1	Поле для свободного ввода	1
80	Адыгейские национальные игры.	1	Поле для свободного ввода	1 •
81	Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода	1
82	Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода	1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1 км. без учета времени. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода	1

84	Равномерный бег 2 мин. Игры. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
85	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Игры. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
86	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег,90 ходьба). Игры. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
87	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
88	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
89	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные и спортивные игры.	1	Поле для свободного ввода1
90	Равномерный бег5 мин. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
91	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1

92	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
93	Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры.	1	Поле для свободного ввода1
94	Адыгейские национальные игры.	1	Поле для свободного ввода1
95	Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
96	Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
97	Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
98	Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
101	Подготовка к сдаче норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний	1	Поле для свободного ввода1

102	(тестов) 2 ступени ГТО. Сдача норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО. Подвижные игры.	1	Поле для свободного ввода1
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов Всего	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	РНК
1	Вводный инструктаж по техники безопасности на уроках по физической культуре. Построение в шеренгу по росту. Игра «Займи свое место». Игра «Салки-догонялки».	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/	
2	Строчные упражнения. Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном трехминутном беге. Игра «Ловишка».	1		Поле для свободного ввода1	
3	Развитие скорости в беге с высокого старта на 30м. Игра «Воробьи- вороны».	1		Поле для свободного ввода1	
4	Развитие прыгучести. Прыжки на скакалках. Встречные эстафеты	1		Поле для свободного ввода1	
5	Прыжки в длину с места. Эстафеты. Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/	

6	Прыжки в длину с места. Бег из различных исходных положений. Техника бега с высокого и низкого старта. Бег 30 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
7	Игра: «Хитрая лиса». Дозировка физических нагрузок	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
8	Техника бега с высокого и низкого старта. Игра: «Перестрелка»	1	Поле для свободного ввода1
9	Специальные беговые упражнения легкоатлета. Техника метания малого теннисного мяча в цель. Игры на развитие быстроты.	1	Поле для свободного ввода1
10	Специальные беговые упражнения легкоатлета. Техника метания малого теннисного мяча на дальность. Игра: «Третий лишний»	1	Поле для свободного ввода1
11	ОРУ в движении. Техника метания малого теннисного мяча на дальность. Игра: «Шишки, желуди, орехи».	1	Поле для свободного ввода1
12	Адыгейские национальные игры.	1	Поле для свободного ввода1
13	Техника метания малого	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/

	теннисного мяча на дальность. Эстафеты.		
14	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
15	Бег с ускорением на короткую дистанцию (30м.,60м.)	1	Поле для свободного ввода1
16	Челночный бег.Подвижные игры.	1	Поле для свободного ввода1
17	Челночный бег. Подвижные игры.	1	Поле для свободного ввода1
18	Адыгейские национальные игры.	1	Поле для свободного ввода1
19	ОРУ с мячами. Челночный бег 3х10м., 4х9м. Игра: «Два мороза»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
20	Развитие выносливости в медленном беге до 6 минут. Игры: «Гонки мячей», «Мяч ловцу»	1	Поле для свободного ввода1
21	ОРУ. Кросс 1 км. без учета времени. Игры на внимание: «Запрещенное движение», «Класс-смирно».	1	Поле для свободного ввода1
22	Развитие выносливости бег в чередовании с ходьбой 5 мин. Преодоление полосы	1	Поле для свободного ввода1

	препятствий.		
23	Бег с преодолением полосы препятствий. Подтягивание на перекладине.	1	Поле для свободного ввода 1
24	Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике. Строевая подготовка. Повороты на месте. Игра: «Рыбак и рыбки»	1	Поле для свободного ввода 1
25	Строевые команды и упражнения	1	Поле для свободного ввода 1
26	Строевые команды и упражнения	1	Поле для свободного ввода 1
27	Передвижения по гимнастической скамейке	1	Поле для свободного ввода 1
28	Передвижения по гимнастической стенке	1	Поле для свободного ввода 1
29	Прыжки через скакалку	1	Поле для свободного ввода 1
30	Прыжки через скакалку	1	Поле для свободного ввода 1
31	Адыгейские национальные игры.	1	Поле для свободного ввода 1
32	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	Поле для свободного ввода 1
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	Поле для свободного ввода 1

	Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя.	1	Поле для свободного ввода1
34	Подвижные игры на развитие внимания. Прыжки на скакалках.		
35	Пресс 30 сек. Подвижная игра «Удочка».	1	Поле для свободного ввода1
36	Прыжки на скакалках. Пресс 30 сек. Подвижная игра «Удочка».	1	Поле для свободного ввода1
37	Упражнения на развитие равновесия на гимнастической скамейке. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.	1	Поле для свободного ввода1
38	Прыжки на скакалке. Игры: «Прыжки по полосам», «День и ночь».	1	Поле для свободного ввода1
39	Прыжки на скакалке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Игры: «Прыжки по полосам», «День и ночь».	1	Поле для свободного ввода1
40	Прыжки на скакалке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Игры: «Прыжки по полосам», «День и ночь».	1	Поле для свободного ввода1

41	Преодоление полосы препятствий. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
42	Адыгейские национальные игры.	1	Поле для свободного ввода1
43	ТБ на уроках подвижных и спортивных игр. Ведение мяча в движении по прямой и «змейкой». Игра «Ловишки с мячом»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/
44	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/
45	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/
46	Броски набивного мяча	1	Поле для свободного ввода1
47	Ведение мяча на месте, и в движение. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра: «Салки с мячами»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/
48	ОРУ с мячами. Остановка «прыжком». Броски мяча в кольцо.	1	Поле для свободного ввода1
49	Передачи мяча в парах в движении с броском в кольцо. Игра «Передал - садись», «вызов номеров»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/

50	Повторение бросков набивного мяча разными способами. Разучивание игры «Вышибалы двумя мячами»	1	Поле для свободного ввода1
51	Броски набивного мяча	1	Поле для свободного ввода1
52	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Перестрелка».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/
53	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Подвижная игра: «Мяч капитану»	1	Поле для свободного ввода1
54	Адыгейские национальные игры.	1	Поле для свободного ввода1
55	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	Поле для свободного ввода1
56	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	Поле для свободного ввода1
57	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	Поле для свободного ввода1
58	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	Поле для свободного ввода1
59	Спортивная игра баскетбол по упрощенным правилам.	1	Поле для свободного ввода1
60	Спортивная игра баскетбол	1	Поле для свободного ввода1

	по упрощенным правилам.		
61	Передачи волейбольного мяча в парах. Игра «Перекинь мяч»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/
62	Передачи волейбольного мяча в парах в тройках. Игры: «Лиса и зайцы», «Вызов номеров».	1	Поле для свободного ввода1
63	ОРУ с мячами. Передачи в парах, тройках. Игра: «Перестрелка». Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
64	Подачи мяча двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола.	1	Поле для свободного ввода1
65	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
66	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
67	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	Поле для свободного ввода1
68	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча	1	Поле для свободного ввода1

	снизу двумя руками на месте и в движении		
69	Спортивная игра пионербол	1	Поле для свободного ввода 1
70	Спортивная игра пионербол	1	Поле для свободного ввода 1
	Повторение ведение мяча внутренней и внешней		
71	частью стопы по прямой линии, по дуге. Игра «Гонка мячей». Спортивная игра футбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/
	Совершенствование ведения мяча разными		
72	способами с остановками по сигналу и с обводкой стоек. Игра «Самый меткий».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/
	Совершенствование ведения мяча разными		
73	способами с остановками по сигналу и с обводкой стоек. Игра «Самый меткий».	1	Поле для свободного ввода 1
	Повторение передачи и приема мяча ногами в паре		
74	на месте и с продвижением. Разучивание жонглирование ногой. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1	Поле для свободного ввода 1
	Повторение передачи и приема мяча ногами в паре		
75	на месте и с продвижением.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/

	Разучивание жонглирование ногой. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.		
76	Подвижные игры с приемами футбола	1	Поле для свободного ввода 1
77	Адыгейские национальные игры.	1	Поле для свободного ввода 1
78	Совершенствование умения останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра вратаря. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1	Поле для свободного ввода 1
79	Совершенствование умения останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра вратаря. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1	Поле для свободного ввода 1
80	ОРУ с мячами. Жонглирование ногой. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1	Поле для свободного ввода 1
81	Правила ТБ на уроках. Спец. беговые упражнения легкоатлета. Игра "Медведь и медвежата".	1	Поле для свободного ввода 1
82	Бег на 30м. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода 1

83	Бег на 30м. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода
84	Кросс на 500 м. Подводящие упражнения	1	Поле для свободного ввода
85	Кросс на 1 км. без учета времени. Подводящие упражнения	1	Поле для свободного ввода
86	Бег из различных исходных положений. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода
87	Бег из различных исходных положений. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода
88	Бег с чередованием с ходьбой 800 м. Бег с низкого старта. Игра: «казаки-разбойники». Эстафеты	1	Поле для свободного ввода
89	Челночный бег 3х10м, 4х9 м. Игры: «Лиса и зайцы», «Воробьи и вороны» Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода
90	Кросс 1 км. по пересеченной местности. Игра: «Вышибалы с двумя мячами». Спортивные игры.	1	Поле для свободного ввода

91	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (на оценку). Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
92	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
93	Кросс 500 м. по пересеченной местности. Игра «Перестрелка» Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
94	Адыгейские национальные игры.	1	Поле для свободного ввода1
95	Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
96	Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Пробное тестирование. Подвижные	1	Поле для свободного ввода1

	игры		
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Пробное тестирование. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода 1
100	Эстафеты с преодолением полосы препятствий. Спортивные игры.	1	Поле для свободного ввода 1
101	Эстафеты с преодолением полосы препятствий. Спортивные игры	1	Поле для свободного ввода 1
102	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов Всего	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	РНК
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре. Строевая подготовка. Игра: «Салки»	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/	
2	Общеразвивающие упражнения. Строевая подготовка. Специальные беговые упражнения легкоатлета.	1		Поле для свободного ввода1	
3	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Бег из различных исходных положений.	1		Поле для свободного ввода1	
4	Спортивная ходьба и бег. Бег 30м. Самостоятельная физическая подготовка	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/	
5	Бег 60 м. Встречная эстафета	1		Поле для свободного ввода1	
6	Низкий старт. Бег 60м	1		Поле для свободного ввода1	
7	Низкий старт. Бег 100 м. Игра: «Вышибалы» Правила предупреждения	1		Поле для свободного ввода1	

	травм на уроках физической культуры		
	Высокий старт. Бег 400 м.		
	Игра «Воробьи вороны»		
8	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	Поле для свободного ввода 1
9	Высокий старт. Бег 1 км. без учета времени.	1	Поле для свободного ввода 1
10	Техника метания мяча на дальность. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/
11	Метание малого на дальность, в цель. Игра в мини-футбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/
12	Развитие прыгучести. Челночный бег 3x10м, 4x9 м. Игра: «Перестрелка»	1	Поле для свободного ввода 1
13	Прыжки на скакалке. Челночный бег 3x10м, 4x9 м	1	Поле для свободного ввода 1
14	Многоскоки. Специальные беговые упражнения легкоатлета.	1	Поле для свободного ввода 1
15	Многоскоки. Подтягивание на перекладине. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода 1
16	Адыгейские национальные игры.	1	Поле для свободного ввода 1

•

17	Метание малого мяча на дальность	1	Поле для свободного ввода1
18	Метание малого мяча на дальность	1	Поле для свободного ввода1
19	Переменный бег в чередовании с ходьбой. Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	1	Поле для свободного ввода1
20	Прыжки в длину с места. Игра «Салки с мячами»	1	Поле для свободного ввода1
21	Специальные беговые упражнения легкоатлета. Игра: «Перестрелка»	1	Поле для свободного ввода1
22	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на скакалке.	1	Поле для свободного ввода1
23	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на скакалке.	1	Поле для свободного ввода1
24	Адыгейские национальные игры.	1	Поле для свободного ввода1
25	Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике. Строевая подготовка.	1	Поле для свободного ввода1
26	Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Перестроение из колонны по одному в	1	Поле для свободного ввода1

	колонну по 2, по 3, по 4. Прыжки на скакалке. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2, по 3, по 4. Прыжки на скакалке.	1	Поле для свободного ввода1
27	Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силовых способностей. Игра: «Вышибалы»	1	Поле для свободного ввода1
28	Упражнения на гимнастической стенке. Стойка на лопатках. Развитие силовых способностей. Игра: «Вышибалы»	1	Поле для свободного ввода1
29	Приседания на одной ноге возле опоры. Игра «стремительный мяч».	1	Поле для свободного ввода1
30	Адыгейские национальные игры.	1	Поле для свободного ввода1
31	Наклон вперед из положения стоя. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/
32	Наклон вперед из положения стоя. Пресс за 1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/
33			

	мин. Игры на развитие ловкости.		
34	Прыжки на скакалке. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Поле для свободного ввода 1
35	Прыжки на скакалке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	Поле для свободного ввода 1
36	Адыгейские национальные игры.	1	Поле для свободного ввода 1
37	Инструктаж по техники безопасности на уроках физической культуры при занятиях подвижными играми. Спортивные игры: футбол, волейбол, пионербол, баскетбол) Ведение мяча на месте и в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/
38	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках. Игра: «Вышибалы».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/
39	Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра: «Передал- садись».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/
40	Ведение мяча с изменением направления. Игра: «Мяч капитану»	1	Поле для свободного ввода 1

41	Комбинация: Защитник-нападающий. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	Поле для свободного ввода 1
42	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Игра «Передал -садись», «Вызов номеров»	1	Поле для свободного ввода 1
43	Остановка прыжком. Броски в кольцо изученными способами. Игры с мячами.	1	Поле для свободного ввода 1
44	Ведение мяча с обводкой стоек. Игра: «Перестрелка»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/
45	Ведение мяча с обводкой стоек. Игра: «Перестрелка»	1	Поле для свободного ввода 1
46	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячами.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/
47	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячами.	1	Поле для свободного ввода 1
48	Остановка прыжком. Игра в мини- баскетбол по упрощенным правилам.	1	Поле для свободного ввода 1
49	Остановка прыжком. Игра в мини- баскетбол по упрощенным правилам.	1	Поле для свободного ввода 1
50	Упражнения из игры	1	Поле для свободного ввода 1

	баскетбол			
51	Адыгейские национальные игры.	1	Поле для свободного ввода	•
	ТБ на занятиях пионерболом. ОРУ с мячами. Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу.	1	Поле для свободного ввода	
52	Передача мяча подброшенного партнером.			
53	Передача мяча, наброшенного партнером. Передачи в парах. Игра: «Перехвати шар»	1	Поле для свободного ввода	
	Бросок мяча снизу в стену и с расстояния 5м. Передачи в парах через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу). Игры с мячами.	1	Поле для свободного ввода	
54	Стойка игрока.			
55	Перемещение в стойке. Эстафеты. Обучение игры в пионербол.	1	Поле для свободного ввода	
	Передачи мяча в тройках, в кругу. Эстафеты с преодолением полосы препятствий.	1	Поле для свободного ввода	
56	Передачи мяча в тройках, в	1	Поле для свободного ввода	
57				

	кругу. Эстафеты с преодолением полосы препятствий.		
	Передачи у стены, в парах.		
58	Прием снизу двумя руками Игра: «Не потеряй мяч»	1	Поле для свободного ввода 1
	Передачи у стены, в парах.		
59	Прием снизу двумя руками Игра: «Не потеряй мяч»	1	Поле для свободного ввода 1
60	Игра в пионербол. Игра «Мяч среднему»	1	Поле для свободного ввода 1
61	Упражнения из игры пионербол.	1	Поле для свободного ввода 1
62	Упражнения из игры пионербол	1	Поле для свободного ввода 1
63	Игра в пионербол.	1	Поле для свободного ввода 1
64	Игра в пионербол. Прыжки на скакалках.	1	Поле для свободного ввода 1
65	Адыгейские национальные игры	1	Поле для свободного ввода 1
	Футбол. ТБ при обучении элементам футбола. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений		
66	Футбол. ТБ при обучении элементам футбола. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений	1	Поле для свободного ввода 1
67	Совершенствование	1	Поле для свободного ввода 1

	<p>ведения мяча разными способами с остановками по сигналу и с обводкой стоек. Игра «Самый меткий».</p> <p>Повторение ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии, по дуге. Игра «Гонка мячей»</p>	1	Поле для свободного ввода1
68			
69	<p>Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»</p>	1	Поле для свободного ввода1
70	<p>Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»</p>	1	Поле для свободного ввода1
71	<p>Игра –в мини-футбол по упрощенным правилам. Совершенствование умения останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра вратаря.</p>	1	Поле для свободного ввода1
72	<p>Повторение передачи и приема мяча ногами в паре на месте и с продвижением. Разучивание жонглирование ногой. Игра – в мини-футбол по упрощенным правилам.</p>	1	Поле для свободного ввода1
73	<p>Повторение передачи и</p>	1	Поле для свободного ввода1

	приема мяча ногами в паре на месте и с продвижением. Разучивание жонглирование ногой. Игра – в мини-футбол по упрощенным правилам.		
74	Упражнения из игры футбол	1	Поле для свободного ввода 1
75	Упражнения из игры футбол.	1	Поле для свободного ввода 1
76	Упражнения из игры футбол.	1	Поле для свободного ввода 1
77	Адыгейские национальные игры.	1	Поле для свободного ввода 1
78	Инструктаж по техники безопасности на уроках физической культуры при кроссовой подготовкой. Комплексы упражнений на развитие выносливости	1	Поле для свободного ввода 1
79	Низкий старт. Эстафеты с преодолением полосы препятствий.	1	Поле для свободного ввода 1
80	Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Игры на выносливость.	1	Поле для свободного ввода 1
81	Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Игры	1	Поле для свободного ввода 1

	на выносливость.		
82	Челночный бег 3х10 м, 4х9 м. Игра "Перестрелка»	1	Поле для свободного ввода1
83	Челночный бег 3х10 м, 4х9 м. Игра "Перестрелка»	1	Поле для свободного ввода1
84	Специальные беговые упражнения легкоатлета. Прыжки на скакалке.	1	Поле для свободного ввода1
85	Специальные беговые упражнения легкоатлета. Развитие выносливости.	1	Поле для свободного ввода1
86	Бег с чередованием с ходьбой 800 м. Игры на развитие быстроты.	1	Поле для свободного ввода1
87	Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба).	1	Поле для свободного ввода1
88	Кросс 400 м. по пересеченной местности.	1	Поле для свободного ввода1
89	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
90	Многоскоки. Прыжки в длину с места (на результат).	1	Поле для свободного ввода1
91	Низкий старт. Бег 30 м, 60 м.	1	Поле для свободного ввода1
92	Низкий старт. Эстафеты с преодолением полосы	1	Поле для свободного ввода1

	препятствий.		
93	Высокий старт. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м).	1	Поле для свободного ввода1
94	Высокий старт. Бег 100м. Передача эстафетной палочки.	1	Поле для свободного ввода1
95	Высокий старт. Бег 400м. Передача эстафетной палочки.	1	Поле для свободного ввода1
96	Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
97	Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
98	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игры на развитие выносливости.	1	Поле для свободного ввода1
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО 3 ступени. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
101	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО Пробное тестирование.	1	Поле для свободного ввода1

102	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Пробное тестирование.	1	Поле для свободного ввода1
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	

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

- Физическая культура, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-2 классы/ Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью
«Русское слово - учебник»
- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 3-4 классы/ Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью
«Русское слово - учебник»
- Физическая культура, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»
- Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 классы/ Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

|

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

