

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики

Краснодарского края

Администрация Щербиновского района

МБОУ СОШ № 1 им. Ляпидевского ст. Старощербиновская

РАССМОТРЕНО ШМО
учителей физической
культуры, музыки,
технологии и ОБЗР

Закалина И.А.
Протокол №1 от «29»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Завуч по учебно-
воспитательной работе

Нестеренко Н.В.
Протокол №1 от «29»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ
№1 им.Ляпидевского
ст. Старощербиновская

Гарькавая Л.В.
Протокол №1 от «30»
августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 782244)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

ст. Старощербиновская 2024-2025уч.год

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.

Модуль «Футбол» реализован в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа).

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 поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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 физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

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 всплытие, 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 предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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, перекачиванию;
- 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	Что такое физическая культура	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
1.2	Современные физические упражнения	1	0	0	Презентация
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
1.2	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
1.3	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/

Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	16	0	16	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169079/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	Презентация "Правила поведения на уроках "Гимнастики с основами акробатики"
2.3	Подвижные и спортивные игры	28	0	28	По https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ ле для свободного ввода
2.4	Лыжная подготовка	1	0	1	Презентация
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Модуль "Футбол" Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	34	0	34	Презентации
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	93	

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	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/
1.2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
1.3	Современные Олимпийские игры	1	0	0	Презентация
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
2.2	Физические качества	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
2.3	Сила как физическое качество	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/
2.4	Быстрота как физическое качество	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
2.5	Выносливость как физическое качество	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
2.6	Гибкость как физическое качество	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
2.7	Развитие координации	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/

	движений				
2.8	Развитие координации движений	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/
2.9	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0	Презентация "Правила ведения дневника наблюдений по физической культуре"
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
1.2	Утренняя зарядка	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
1.3	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	0	Презентация
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	14	0	14	П https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	П https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
2.3	Подвижные игры	24	0	24	П https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/
2.4	Лыжная подготовка	1	0	1	презентация
Итого по разделу		53			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Модуль "Футбол" Подготовка к выполнению требований комплекса ГТО	34	0	34	Презентация

Итого по разделу	34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	87	

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	Физическая культура у древних народов	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
1.2	История современного спорта	1	0	0	Презентация
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	По https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	Презентация
2.3	Дозировка физических нагрузок	1	0	0	Презентация
2.4	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	0	Презентация
Итого по разделу		4			

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	П https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	Презентация
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	18	3	15	По https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	14	2	12	Пол https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/ Презентация
2.3	Лыжная подготовка	1	0	1	Презентация
2.4	Плавательная подготовка	1	0	1	Презентация
2.5	Подвижные и спортивные игры	26	1	25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
Итого по разделу		60			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Модуль "Футбол" Подготовка к выполнению требований комплекса ГТО	34	0	34	Презентация
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	6	88	

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	Из истории развития физической культуры в России	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
1.2	Из истории развития нациольных видов спорта	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/start/195233/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	Презентация
2.2	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0	Презентация
2.3	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	0	Презентация
2.4	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0	0	Презентация
2.5	Оказание первой помощи	1	0	0	Презентация

	на занятиях физической культуры				
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/
1.2	Закаливание организма	1	0	0	П https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	16	3	13	П https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	14	2	12	П https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/
2.3	Лыжная подготовка	1	0	1	Презентация
2.4	Плавательная подготовка	1	0	1	презентация
2.5	Подвижные и спортивные игры	27	0	27	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Модуль "Футбол". Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	34	0	34	Презентация

Итого по разделу	34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	5	88	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практиче ские работы		
1	Что такое физическая культура	1	0	1	16,в 02.09	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2	Современные физические упражнения	1	0	1	16,в04.09	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
3	История зарождения футбола	1	0	1	16 05.09 1в 06.09	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4	Строевые упражнения и команды	1	0	1	16,в 09.09	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
5	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	16,в 11.09	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
6	Футбольный словарь терминов и определений	1	0	1	1а12.09 1613.09	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
7	Чем отличается ходьба от бега	1	0	1	16,в 16.09	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
8	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1	16,в18.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
9	Бег, прыжки, метание	1	0	1	1а12.09 1613.09	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

10	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
11	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1	16,в16.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169079/
12	Подвижная игра "Юный футболист"	1	0	1	16,в18.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
13	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1	16,в19.09	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
14	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1	16,в23.09	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
15	Подвижная игра "Играй, играй мяч не теряй"	1	0	1	16,в25.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/start/223842/
16	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1	16,в26.09	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
17	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1	16,в30.09	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
18	ОФП. Упражнения на развитие скорости	1	0	1	16,в 02.10	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

19	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	1	16,в 03.10	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
20	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	16,в 07.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/main/169106/
21	ОФП. Упражнения на развитие силы	1	0	1	16,в 09.10	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
22	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	1	16,в 10.10	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
23	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	16,в14.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/
24	ОФП. Упражнения на развитие выносливости	1	0	1	16,в16.10	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
25	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1	16,в17.10	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
26	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	16,в21.10	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
27	Упражнения для развития мышц ног и таза	1	0	1	16,в23.10	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
28	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	1	16,в24.10	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
29	Исходные положения в	1	0	1	16,в06.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/1

	физических упражнениях					89541/
30	Техника передвижения футболиста(бег ,прыжки, повороты, остановки)	1	0	1	16,в07.11	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
31	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	1	16,в11.11	П https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223638/оле для свободного ввода1
32	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1	16,в13.11	Поле для свободного ввода1
33	Передвижения футболиста(ускорение, остановка)	1	0	1	16,в14.11	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
34	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	16,в18.11	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
35	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	16,в20.11	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
36	Остановка, ведение, отбор мяча	1	0	1	16,в21.11	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
37	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	16,в25.11	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
38	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1	16,в27.11	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
39	Ведение мяча с обводкой	1	0	1	16,в28.11	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
40	Стилизованные	1	0	1	16,в02.12	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	передвижения (гимнастический шаг, бег)					
41	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1	16,в04.12	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
42	Ведение мяча по прямой	1	0	1	16,в05.12	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
43	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1	16,в09.12	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
44	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1	16,в11.12	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
45	Ведение мяча ногой- внутренней частью подъёма	1	0	1	16,в12.12	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
46	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	1	16,в16.12	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
47	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1	16,в18.12	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
48	Ведение мяча ногой- средней частью подъёма, внутренне стороной стопы.	1	0	1	16,в19.12	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
49	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	1	16,в23.12	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
50	Техника ступающего шага во время	1	0	1	16,в25.12	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	передвижения					
51	Развороты с мячом- подошвой,внешней стороной стопы	1	0	1	16,в27.12	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
52	Считалки для подвижных игр	1	0	1	16,в09.01	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
53	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	16,в13.01	Презентация
54	Удары по мячу- внутренней частью стопы	1	0	1	16,в15.01	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
55	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	16,в16.01	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
56	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1	16,в20.01	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
57	Остановка мяча ногой- подошвой	1	0	1	16,в22.01	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
58	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	16,в23.01	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
59	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	16,в27.01	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
60	Остановка, ведение мяча, отбор мяча	1	0	1	16,в29.01	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
61	Разучивание подвижной игры «Не попади в	1	0	1	16,в30.01	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	болото»					
62	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	16,в03.02	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
63	Остановка мяча после передачи партнера	1	0	1	16,в05.02	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	16,в06.02	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
65	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	16,в10.02	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
66	Индивидуальные действия с футбольным с мячом	1	0	1	16,в12.02	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
67	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	16,в13.02	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	16,в17.02	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
69	Взаимодействие двух игроков при передачи мяча друг другу	1	0	1	16,в19.02	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	16,в20.02	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	16,в	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
72	Взаимодействие двух игроков при передачи	1	0	1	16,в03.03	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	мяча друг другу					
73	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	1	16,в05.03	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
74	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	1	16,в06.03	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
75	Игра в футбол по упрощенным правилам	1	0	1	16,в12.03	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
76	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	1	16,в13.03	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры "Шишки,желуди,орехи"	1	0	1	16,в17.03	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
78	Игра в футбол по упрощенным правилам	1	0	1	16,в19.03	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры по выбору детей	1	0	1	16,в20.03	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
80	Сгибание рук в положении упор лежа. Подвижные игры по	1	0	1	16,в02.04	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	выбору детей					
81	Игра в футбол по упрощенным правилам	1	0	1	16,в03.04	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры по выбору детей	1	0	1	16,в7.04	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1	16,в09.04	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
84	Игра в футбол по упрощенным правилам	1	0	1	16,в10.04	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	16,в14.04	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
86	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	16,в16.04	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
87	Игра в футбол по упрощенным правилам	1	0	1	16,в17.04	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

88	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	16,в21.04	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1	16,в23.04	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	16,в24.04	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
91	Игра в футбол по упрощенным правилам	1	0	1	16,в28.04	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	16,в 30.04	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание	1	0	1	16,в06.05	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	теннисного мяча в цель. Подвижные игры					
94	Игра в футбол по упрощенным правилам	1	0	1	16,в07.05	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1	16,в08.05	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры по выбору детей	1	0	1	16,в12.05	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
97	Игра в футбол по упрощенным правилам	1	0	1	16,в14.05	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1	16,в15.05	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
99	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	1	16,в19.05	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99		

2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
3	История развития современного футбола в России, в регионе	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Размеры и обустройство футбольного поля, технические требования к инвентарю и	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	оборудованию					
7	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Т/б на уроках футбола». Стойки игрока и перемещения.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Сложно	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке					
15	Ведение футбольного мяча шагом и бегом	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Ведение футбольного мяча шагом и бегом	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

20	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Современные Олимпийские игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Ведение мяча с	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	изменением направления и скорости.					
28	Строевые упражнения и команды	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
29	Строевые упражнения и команды	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Удары по неподвижному мячу носком стопы.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Прыжковые упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Прыжковые упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
33	Удары по неподвижному мячу носком стопы.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
34	Гимнастическая разминка	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
35	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
36	Удары по мячу внутренней	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	стороной стопы.					
37	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
38	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
39	Удары по мячу внутренней стороной стопы.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
40	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
41	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
42	Удары по воротам.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
43	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
44	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
45	Удары по воротам.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
46	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

47	Физическое развитие	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
48	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
49	Физические качества	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
50	Сила как физическое качество	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
51	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
52	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
53	Быстрота как физическое качество	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
54	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
55	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/
56	Игры с приемами баскетбола	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
57	Футбольный бильярд	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/

58	Игры с приемами баскетбола	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
59	Игры с приемами баскетбола	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
60	Футбольный бильярд	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
61	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/
62	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
63	Организация и проведение. Подвижной игры «Овладей мячом»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/
64	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
65	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
66	Организация и проведение.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/

	Подвижной игры «Овладей мячом»					
67	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
68	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
69	Удары по мячу ногой	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
70	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/
71	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
72	Обманные движения-остановка мяча ногой	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
73	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
74	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
75	Обманные движения-остановка мяча ногой	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/

76	Выносливость как физическое качество	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
77	Гибкость как физическое качество	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
78	Обманные движения-остановка мяча ногой	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
79	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
80	Развитие координации движений	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
81	Игра в футбол по упрощенным правилам	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
82	Организация и проведение Пионербола.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
83	Организация и проведение Пионербола.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
84	Игры с приемами футбола: метко в	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	цель					
85	Организация и проведение Пионербола.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
86	Организация и проведение Пионербола.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/
87	Игра в футбол по упрощенным правилам	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
90	Игра в футбол по	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	упрощенным правилам					
91	Развитие координации движений	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
94	Закаливание организма	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
95	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
96	Игра в футбол по	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	упрощенным правилам					
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
99	Игра в футбол по упрощенным правилам	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
100	Освоение правил	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/1

	и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					90959/
101	Утренняя зарядка	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
102	Игра в футбол по упрощенным правилам	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
2	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Разновидности старта.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
3	Выдающие футбольные клубы, их история и традиции.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4	Бег с ускорением на короткую дистанцию Освоение правил и техники выполнения норматива ГТО Бег 30 метров	1	1	1		Презентация
5	Бег с ускорением на короткую	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	дистанцию					
6	Режим дня юного футболиста	1	0	1		Презентация
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
9	Правильное сбалансированное питание футболиста	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
10	Прыжок в длину с разбега	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
11	Прыжок в длину с разбега	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
12	Способы	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	передвижения футболиста					
13	Прыжок в длину с разбега	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
14	Метание мяча весом 150г.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
15	Ведение футбольного мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
16	Метание мяча весом 150г.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
18	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
19	Броски набивного мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
20	Броски набивного мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/

21	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
22	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
23	История появления современного спорта	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
24	Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов игрока	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
25	Виды физических упражнений	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
26	Техника безопасности на уроках гимнастики	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
27	Остановка мяча ногой-подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	подъема					
28	Строевые команды и упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
29	Строевые команды и упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
30	Остановки туловищем- грудью, животом	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
31	Лазанье по канату	1	0	1		Презентация
32	Лазанье по канату	1	1	1		Презентация
33	Отбор мяча во время приема мяча соперником	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
34	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
35	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
36	Отбор мяча во время ведения.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
37	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
38	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/

39	Отбор мяча ударом ногой	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
40	Прыжки через скакалку	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
41	Прыжки через скакалку	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
42	Выполнение угловых ударов	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	скамье. Подвижные игры					
45	Выполнение свободного удара	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
46	Техника безопасности в плавательных бассейнах	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
47	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
48	Техника удара по неподвижному мячу в футболе	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
49	Дозировка физических нагрузок	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
50	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
51	Техника удара по неподвижному мячу в футболе	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
52	Подвижные игры с элементами	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/

	спортивных игр: парашютисты, стрелки					
53	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/
54	Выполнение штрафных ударов	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
55	Спортивная игра баскетбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/
56	Спортивная игра баскетбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/
57	Выполнение штрафных ударов	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
58	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
59	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
60	Подводящие упражнения для	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	обучения удару по неподвижному мячу в футболе					
61	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/
62	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
63	Подводящие упражнения для обучения удару по неподвижному мячу в футболе	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
64	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
66	Вбрасывание из-за боковой линии	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
67	Подвижные игры с приемами	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	баскетбола					
68	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
69	Игровые упражнения в парах	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
70	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
71	Спортивная игра волейбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
72	Тактические комбинации в парах	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
73	Спортивная игра волейбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
74	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
75	Тактические комбинации в парах	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
76	Прямая нижняя подача, приём и	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении					
77	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
78	Тактические комбинации в тройках	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
79	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
80	Правила поведения в бассейне	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
81	Спортивная игра футбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
82	Прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
83	Прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	в движении					
84	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
85	Техника подачи в волейболе.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
86	Техника подачи в волейболе.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
87	Игра в футбол по упрощенным правилам	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
88	Техника подачи в волейболе.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
89	Пионербол	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
90	Игра в футбол по упрощенным правилам	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
91	Пионербол	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
92	Пионербол	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
93	Спортивная игра футбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
94	Пионербол	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/

96	Игра в футбол по упрощенным правилам	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
99	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
101	Закаливание организма под душем	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/

102	Игра в футбол по упрощенным правилам	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	5	97		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
2	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
3	Легендарные отечественные и зарубежные футболисты ,трениры.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4	Беговые упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
5	Высокий старт. Спринтерский бег с ускорением до 30 м.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
6	Гигиенические основы образовательной, тренировочной и досуговой	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	двигательной деятельности юного футболиста					
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
9	Способы самоконтроля за физической нагрузкой во время занятий футболом.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	Эстафеты					
11	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
12	Основы анализа собственной игры и игры команды соперников.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
13	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
14	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
15	Первые внешние признаки утомления во время занятий футболом.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
16	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
17	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
18	Футбольная разминка ,её роль, назначение,	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	средства.					
19	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
21	Способы передвижения.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
22	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
23	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/start/195233/
24	Расположение игроков на футбольном поле при коллективной организации оборонительных действий	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/

25	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/
26	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/
27	Подбор и составление комплексов упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств футболиста	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
28	Акробатическая комбинация	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
29	Акробатическая комбинация	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
30	Контрольно-тестовые упражнения по общей физической	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	подготовке.					
31	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
32	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
33	Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом и без мяча.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/
34	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
35	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
36	Техника старта, остановки, преследования,	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	опеки и смены направления					
37	Обучение опорному прыжку	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
38	Обучение опорному прыжку	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
39	Остановки - прыжком, выпадом. стопорящим движением двух ног.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
40	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/
41	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/
42	Ведение мяча в беге по прямой	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
43	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/
44	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
45	Ведение мяча в беге по кругу	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
47	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
48	Ведение мяча восьмеркой между стоек	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/

49	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
50	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
51	Остановка мяча подошвой.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/
52	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
53	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
54	Остановка мяча внутренней частью подъема	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/
55	Сочетание элементов перемещения. Подвижная игра	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	«Салки с различными вариантами»					
56	Ведение мяча с изменением направления	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/
57	Остановки мяча туловищем-грудью, животом	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
58	Ведение мяча с изменением направления	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/
59	Ловля и передача мяча со сменой мест..	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
60	Отбор мяча во время приема мяча соперником	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
61	Ловля и передача мяча со сменой мест..	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/
62	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/
63	Выполнение углового удара.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
64	Техника броска	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/

	мяча в корзину					
65	Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/
66	Выполнение штрафного удара.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
67	Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/
68	Применение изученных приемов в игровой деятельности. Мини- баскетбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/196049/
69	Удары -ведущей ногой на короткие и средние расстояния	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
70	Применение изученных приемов в игровой деятельности. Мини- баскетбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/196049/
71	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/

72	Удары -ведущей ногой на короткие и средние расстояния	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/
73	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
74	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
75	Удары -ведущей ногой на короткие и средние расстояния	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/
76	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
77	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
78	Тактические комбинации в парах	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
79	Закаливание	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/

	организма					
80	ТБ при занятиях волейболом. Сочетание элементов перемещений.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
81	Упражнения из игры футбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
82	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
83	Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/
84	Игра в футбол по упрощенным правилам	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
85	Техника приема и передачи	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте					
86	Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/
87	Игра в футбол по упрощенным правилам	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
88	Техника подачи мяча. Подбрасывание мяча.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
89	Техника подачи мяча. Подбрасывание мяча.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/
90	Игра в футбол по упрощенным правилам	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
91	Техника подачи мяча. Подбрасывание мяча.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/196234/

92	Игра "Пионербол"	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
93	Игра в футбол по упрощенным правилам	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
94	Игра "Пионербол"	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
95	Игра "Пионербол"	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
96	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/
98	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/
99	Игра в футбол по упрощенным правилам	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
100	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/
101	Самостоятельная физическая	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	подготовка					
102	Игра в футбол по упрощенным правилам	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	5	97		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Учебник Физическая культура, 1-4 класс/Лях.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

РЭС

Электронная библиотека

Мультурок

Продленка

Презентации по разделам программы

