

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**МБОУ г.Шахты "ООШ №28 "**

**РАССМОТРЕНО**  
Руководитель МО  
естественно-научного  
цикла

\_\_\_\_\_  
Цапенко И.В.  
Протокол №1  
от «30» 08 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_  
Суханова Н.Б.  
Протокол №1  
  
от «30» 08 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор

\_\_\_\_\_  
Цапенко Д.В.  
Приказ №79  
от «30» 08 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3496854)

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

для обучающихся 2, 4 классов

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры , во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 65 часа (2 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 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.

##### 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.

## **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. Лёгкая атлетика

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

##### **Подвижные и спортивные игры**

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

# **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, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

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

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

## **2 КЛАСС**

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

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

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

#### **4 КЛАСС**

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Разновидности ходьбы.	1			03.09	
2	Ходьба по разметкам. Бег с ускорением.				05.09	
3	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30м).				06.09	
4	Ходьба и бег по кругу с различными заданиями.				10.09	
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Зачет: бег на результат (30м).				12.09	
6	Техника прыжка в длину с места.				13.09	
7	Техника выполнения прыжка в длину с места.				17.09	
8	Совершенствовать технику прыжка в длину. Челночный бег.				19.09	



9	Техника выполнения прыжка в длину с разбега. Совершенствовать старт в беге.				20.09	
10	ОРУ. Многоскоки. Тройной прыжок с места.				24.09	
11	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Эстафеты.				26.09	
12	Метание малого мяча на дальность. Подтягивание на перекладине.				27.09	
13	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Защита укрепления».				01.10	
14	Метание малого мяча. Эстафеты.				03.10	
15	Броски набивного мяча из-за головы. Зачет: метание мяча.				04.10	
16	ОРУ. Многоскоки. Подтягивание.				08.10	
17	Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий.				10.10	

18	Равномерный бег. Игра «Пятнашки».				11.10	
19	Бег в медленном темпе до 4 мин. Преодоление полосы препятствий.				15.10	
20	ОРУ в движении. Эстафеты с мячом.				17.10	
21	Наклон из положения стоя. «Игра» Пустое место».				18.10	
22	Развитие скоростных способностей. Прыжки на скакалке.				22.10	
23	Челночный бег. Эстафеты с обручем.				24.10	
24	Выполнение строевых команд.				25.10	
25	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Акробатика. Комплекс ОРУ.				07.11	
26	Кувырок вперед и назад . Стойка на лопатках. Игра « Запрещенное движение».				08.11	

27	Размыкание и смыкание приставными шагами. Игра.				12.11	
28	Ходьба по бревну, гимнастической скамейке. Зачет: кувырки вперед и назад.				14.11	
29	ОРУ с гимнастическими палками. Совершенствование лазания по скамье.				15.11	
30	Перестроение. Из стойки на лопатках перекат вперед.				19.11	
31	Упражнения на гимнастическом бревне.				21.11	
32	Упражнения на гибкость. Упражнения для мышц пресса.				22.11	
33	Упражнения на гимнастической стенке.				26.11	
34	Акробатические упражнения.				28.11	
35	Поднимание туловища за 30 сек. Упражнения с обручем.				29.11	
36	Прыжки на скакалке за 1 мин. Упражнения на снарядах.				03.12	
37	Гимнастическая полоса препятствий. Выполнение упражнений на				05.12	

	гимнастической стенке.					
38	Совершенствование строевых команд: Передвижение в колонне.				06.12	
39	Наклон вперед из положения стоя.				10.12	
40	Упражнения на скакалке.				12.12	
41	Группировка. Перекаты в группировке.				13.12	
42	Подтягивание на высокой перекладине.				17.12	
43	Упражнения на гимнастической лестнице.				19.12	
44	<b>Зачет:</b> поднятие туловища за 30 сек из положения лежа на спине.				20.12	
45	Подтягивание. Развитие силовых способностей.				24.12	
46	Висы и упоры на гимнастической стенке.				26.12	
47	Комплекс акробатических упражнений.				27.12	
48	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных и подвижных игр.				09.01	

49	Игровые упражнения на внимание.				10.01	
50	ОРУ. Броски в цель (мишень). Игра «Попади в обруч».				14.01	
51	ОРУ. Броски в цель (мишень).				16.01	
52	ОРУ. Ведение мяча.				17.01	
53	ОРУ. Ведение мяча на месте. Игра «Передал – садись».				21.01	
54	Ведение мяча, передача и ловля мяча. Игра «Не дай мяч водящему».				23.01	
55	ОРУ. Ведение мяча в движении.				24.01	
56	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Попади в обруч».				28.01	
57	Ловля и передача мяча в движении.				30.01	
58	Комплекс ОРУ. Игры и упражнения с большим мячом.				31.01	
59	Броски баскетбольного мяча в кольцо.				04.02	

60	Броски баскетбольного мяча в кольцо.				06.02	
61	Игры с элементами баскетбола.				07.02	
62	Игры с элементами баскетбола.				11.02	
63	Техника передачи мяча сверху двумя руками через сетку.				13.02	
64	Передача мяча через сетку двумя руками снизу. Игра «Мяч среднему».				14.02	
65	Прием мяча снизу двумя руками. Подвижная игра «Мяч над головой».				18.02	
66	Эстафеты с передачи и ловли мяча. Игра «Свеча».				20.02	
67	Техника передачи и ловли мяча.				21.02	
68	Техника передачи и ловли мяча. Подвижные игры «Салки с ведением мяча».				25.02	
69	Подвижные игры «Третий лишний», «Караси и щука».				27.02	

70	Подвижные игры «День и ночь», «Невод».				28.02	
71	Подвижные игры «Попади в цель», «Охотники и утки».				04.03	
72	Подвижные игры «Салки с заданиями», «Рыбак и рыбки».				06.03	
73	Подвижные игры «Метко в цель», «Охотники и утки».				07.03	
74	Подвижные игры «Мяч ловцу», «Играй, играй мяч не теряй».				11.03	
75	Правила игры в «Пионербол». Расстановка игроков на площадке.				13.03	
76	Действия игрока на площадке. Игра «Мяч среднему».				14.03	
77	Игра в пионербол.				18.03	
78	Игра в пионербол.				20.03	
79	Игры и эстафеты с мячом.				21.03	
80	Инструктаж по ТБ на уроках л/а . Равномерный бег.				03.04	

81	Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний».				04.04	
82	Преодоление малых препятствий.				08.04	
83	ОРУ. Равномерный бег. Игра «Вызов номеров».				10.04	
84	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам.				11.04	
85	Ходьба с сохранение правильной осанки. Бег по прямой.				15.04	
86	Техника высокого старта.				17.04	
87	Техника низкого старта.				18.04	
88	<b>Зачет:</b> бег 30 м. Высокий старт. Мини – футбол.				22.04	
89	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.				24.04	
90	Прыжки с поворотом 180. Прыжки с места.				25.04	
91	Прыжки в длину с разбега.				29.04	



	Эстафета.					
92	Прыжки в длину с места, с разбега. Челночный бег.				06.05	
93	<b>Зачет:</b> прыжки в длину с разбега.				13.05	
94	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Кто дальше бросит».				15.05	
95	Метание набивного мяча. Эстафеты.				16.05	
96	<b>Зачет:</b> метание мяча.				20.05	
97	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.				22.05	
98	Развитие скоростно-силовых способностей.				23.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		98	0	0		

**4 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Физическая культура у древних народов	1			03.09	
2	История появления современного спорта	1			05.09	
3	Виды физических упражнений	1			10.09	
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			12.09	
5	Прыжок в длину с разбега	1			17.09	
6	Прыжок в длину с места	1			19.09	
7	Метание мяча в даль	1			24.09	
8	Метание мяча в цель	1			26.09	
9	Челночный бег. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			01.10	
10	Прыжки через скакалку.	1			03.10	

11	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Строевые упражнения.	1			08.10	
12	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1			10.10	
13	Преодоление полосы препятствий.	1			15.10	
14	Высокий старт. Круговая эстафета.	1			17.10	
15	Низкий старт. Бег 60м	1			22.10	
16	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			24.10	
17	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Акробатика. Комплекс ОРУ.	1			07.11	
18	Кувырок вперед и назад . Стойка на лопатках. Игра « Запрещенное движение».	1			12.11	
19	Размыкание и смыкание приставными шагами. Игра.	1			14.11	
20	Ходьба по бревну, гимнастической скамейке. Зачет: кувырki вперед и назад.	1			19.11	
21	ОРУ с гимнастическими	1			21.11	

	палками. Совершенствование лазания по скамье.					
22	Перестроение. Из стойки на лопатках перекат вперед.	1			26.11	
23	Упражнения на гимнастическом бревне.	1			28.11	
24	Упражнения на гибкость. Упражнения для мышц пресса.	1			03.12	
25	Упражнения на гимнастической стенке.	1			05.12	
26	Акробатические упражнения.	1			10.12	
27	Поднимание туловища за 30 сек.  Упражнения с обручем.	1			12.12	
28	<b>Пр</b> ьжки на скакалке за 1 мин. Упражнения на снарядах.	1			17.12	
29	Гимнастическая полоса препятствий. Выполнение упражнений на гимнастической стенке.	1			19.12	
30	Совершенствование строевых команд:  Передвижение в колонне.	1			24.12	
31	Наклон вперед из положения	1			26.12	

	стоя.					
32	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных и подвижных игр. Игровые упражнения на внимание.	1			09.01	
33	Передвижения по гимнастической скамейке	1			14.01	
34	Ритмическая гимнастика	1			16.01	
35	Спортивная игра баскетбол	1			21.01	
36	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			23.01	
37	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			28.01	
38	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			30.01	
39	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			04.02	
40	Спортивная игра пионербол	1			06.02	
41	Спортивная игра пионербол	1			11.02	
42	Прием и передача мяча снизу	1			13.02	

43	Прием и перелача мяча сверху	1			18.02	
44	Спортивная игра волейбол	1			20.02	
45	Спортивная игра волейбол	1			25.02	
46	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			27.02	
47	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			04.03	
48	Спортивная игра футбол	1			06.03	
49	Спортивная игра футбол	1			11.03	
50	Подвижные игры с приемами футбола	1			13.03	
51	Подвижные игры с приемами футбола	1			18.03	
52	Игры и эстафеты с мячом	1			20.03	
53	Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Физические упражнения.	1			03.04	
54	Бег по пересеченной местности.	1			08.04	
55	Беговые упражнения.	1			10.04	

	Кросс.					
56	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1			15.04	
57	Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			17.04	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			22.04	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			24.04	
60	ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			29.04	
61	ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			06.05	
62	ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			13.05	

63	ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			15.05	
64	ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			20.05	
65	ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			22.05	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>65</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		





