ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ
БЮДЖЕТНОЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ
«КОЛЛЕДЖ-ИНТЕРНАТ
ЦЕНТР ИСКУССТВ ДЛЯ ОДАРЁННЫХ ДЕТЕЙ СЕВЕРА»

**ОДОБРЕНО**
Предметно - цикловой комиссией гуманитарных дисциплин
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**
Педагогическим советом
Протокол № 1
от 31.08.2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**
Приказом директора
от 31.08.2023 г. № 206-О

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 00b9825213d9925087
Владелец: Тарасов Алексей Витальевич
Действителен: с 18.05.2022 по 17.05.2027

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 20843918)

**учебный курс «физическая культура»**

для обучающихся 2-4 классов

Ханты-Мансийск 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной

деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

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

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

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

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

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2 КЛАСС

Знания о физической культуре

1. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.
2. Способы самостоятельной деятельности
3. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.
4. Физическое совершенствование
5. Оздоровительная физическая культура
6. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.
7. Спортивно-оздоровительная физическая культура
8. Гимнастика с основами акробатики
9. 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.
10. 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.
11. Лёгкая атлетика
12. 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.

13. Подвижные игры

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

15. Прикладно-ориентированная физическая культура

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

**3 КЛАСС**

1. Знания о физической культуре

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

3. Способы самостоятельной деятельности

4. 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.

5. Физическое совершенствование

6. Оздоровительная физическая культура

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

8. Спортивно-оздоровительная физическая культура.

9. Гимнастика с основами акробатики

10. 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.

11. 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.

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

13. Лёгкая атлетика

14. 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.

15. Подвижные и спортивные игры

16. 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.

17. Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

**4 КЛАСС**

1. Знания о физической культуре

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

3. Способы самостоятельной деятельности

4. 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.

5. Физическое совершенствование

6. Оздоровительная физическая культура

7. 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.

8. Спортивно-оздоровительная физическая культура

9. Гимнастика с основами акробатики

10. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.

11. Лёгкая атлетика

12. 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.

13. Лыжная подготовка

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

15. Подвижные и спортивные игры

16. 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.

17. Прикладно-ориентированная физическая культура

18. 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 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);

– 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**

**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;

– выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

– организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

– выполнять упражнения на развитие физических качеств.

**3 КЛАСС**

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

– соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

– демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

– измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагруз

– 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;

– 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;

– 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.

## Тематическое планирование
## 2 класс

| № п/п | Наименование разделов и темпрограммы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| 1 | Лёгкая атлетика | 15 | | | Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40 |
| 2 | Подвижные игры | 12 | | | Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40 |
| 3 | Гимнастика | 21 | | | Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40 |
| 4 | Бадминтон | 21 | | | Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40 |
| 5 | Подвижные игры | 11 | | | Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40 |
| 6 | Лёгкая атлетика | 13 | | | Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40 |
| 7 | Баскетбол | 9 | | | Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 | |

## 3 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и темпрограммы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| 1 | Лёгкая атлетика | 15 | | | Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40 |
| 2 | Подвижные игры | 12 | | | Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40 |
| 3 | Гимнастика | 21 | | | Библиотека ЦОК |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | https://m.edsoo.ru/7f411a40 |
| 4 | Бадминтон | 21 | | | Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40 |
| 5 | Подвижные игры | 11 | | | Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40 |
| 6 | Лёгкая атлетика | 13 | | | Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40 |
| 7 | Баскетбол | 9 | | | Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 | |

## 4 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и темпрограммы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| 1 | Лёгкая атлетика | 17 | | | Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40 |
| 2 | Подвижные игры | 10 | | | Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40 |
| 3 | Подвижные игры на основе баскетбола | 21 | | | Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 13 | | | Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40 |
| 5 | Пионербол | 18 | | | Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40 |
| 6 | Подвижные игры на основе волейбола | 9 | | | Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40 |
| 7 | Лёгкая атлетика | 14 | | | Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40 |
| 8 | Итоговое повторение | 15 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 | |

# Поурочное планирование

## 2 класс

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1. | Инструктаж по Т.Б. Построение в шеренгу и колонну. | 1 | | | | |
| 2. | Повороты направо, налево. Бег 30 метров. | 1 | | | | |
| 3. | Подвижные игры. | 1 | | | | |
| 4. | Прыжок в длину с места. | 1 | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места. | 1 | | | | |
| 6. | Подвижные игры. | 1 | | | | |
| 7. | Прыжок в длину с места. | 1 | | | | |
| 8. | Прыжок в длину с места. | 1 | | | | |
| 9. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. | 1 | | | | |
| 10. | Перестроение из одной шеренги в две. | 1 | | | | |
| 11. | О.Р.У.Метание мяча.Подвижные игры.. | 1 | | | | |
| 12. | О.Р.У. Метание мяча на дальность. | 1 | | | | |
| 13. | О.Р.У. Метание мяча на дальность. | 1 | | | | |
| 14. | Свое место в колонне. Челночный бег. | 1 | | | | |
| 15. | Подвижные игры. | 1 | | | | |
| 16. | Построение в колонну по одному. | 1 | | | | |
| 17. | О.Ф.У. Подвижные игра «Быстро встань в строй». | 1 | | | | |
| 18. | Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. | 1 | | | | |
| 19. | Передача и ловля мяча на месте в парах. | 1 | | | | |
| 20. | Ведение мяча на месте. Передача и ловля мяча, отскочившего от пола. | 1 | | | | |
| 21. | Ведение мяча на месте, ловля мяча, отскочившего от пола | 1 | | | | |
| 22. | Игровой урок. Игра « Бросай- поймай». | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 23. | Построение | 1 | | | | |
| 24. | Основная стойка и передвижение баскетболиста. | 1 | | | | |
| 25. | Прыжок на двух ногах с передвижением вперед. | 1 | 1 | | | |
| 26. | Прыжок на двух ногах с передвижением вперед. | 1 | | | | |
| 27. | Урок –игра «Мяч водящему» | 1 | | | | |
| 28. | Основная стойка .Передвижение баскетболиста приставным шагом. | 1 | | | | |
| 29. | Основная стойка .Передвижение баскетболиста приставным шагом. | 1 | | | | |
| 30. | Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. | 1 | | | | |
| 31. | Ведение мяча стоя на месте. | 1 | | | | |
| 32. | Ведение мяча стоя на месте. | 1 | | | | |
| 33. | Урок- игра «Бросай, поймай» | 1 | | | | |
| 34. | Ходьба и бег парами. | 1 | | | | |
| 35. | Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину. | 1 | 1 | | | |
| 36. | Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. | 1 | | | | |
| 37. | Игровой урок. | 1 | | | | |
| 38. | Урок- игра «Играй- мяч не теряй» | 1 | | | | |
| 39. | Повороты на месте. Ходьба и бег врассыпную. | 1 | | | | |
| 40. | Счет по три в перестроении в три шеренги. | 1 | | | | |
| 41. | Подвижные игры. | 1 | | | | |
| 42. | Ходьба и бег между предметами. | 1 | | | | |
| 43. | Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | | | | |
| 44. | Прыжки через скакалку. | 1 | | | | |
| 45. | Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. | 1 | | | | |
| 46. | Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. | 1 | | | | |
| 47. | Прыжки через скакалку. | 1 | | | | |
| 48. | Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. | 1 | | | | |
| 49. | Подвижные игры. | 1 | | | | |
| 50. | Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 51. | Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов. | 1 | | | | |
| 52. | Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия. | 1 | | | | |
| 53. | Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Лазанье по канату произвольным способом. | 1 | | | | |
| 54. | Подвижные игры. | 1 | | | | |
| 55. | ОРУ с малыми мячами. Перестроения в три шеренги. | 1 | | | | |
| 56. | ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. | 1 | | | | |
| 57. | ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. | 1 | | | | |
| 58. | Упражнения на равновесие. П/и «Два мороза» | 1 | | | | |
| 59. | Кувырок вперед из упора присев. | 1 | | 1 | | |
| 60. | Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой , согнув ноги. | 1 | | | | |
| 61. | Подвижные игры. | 1 | | | | |
| 62. | Подвижные игры. | 1 | | | | |
| 63. | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Лазанье по канату. | 1 | | | | |
| 64. | ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий | 1 | | | | |
| 65. | Разучить «мост» лежа на спине (со страховкой). | 1 | | | | |
| 66. | Урок-соревнование «Мы спортивные ребята». | 1 | | | | |
| 67. | Подвижные игры. | 1 | | | | |
| 68. | Акробатика: «мост» и стойка на лопатках. П/и «Прыгающие воробушки». | 1 | | | | |
| 69. | Подтягивание в висе лежа. Подвижная игра: «У медведя во бору» | 1 | | | | |
| 70. | Строевые упражнения. П/и «Через кочки и пенечки». | 1 | | | | |
| 71. | Строевые упражнения. П/и «Через кочки и пенечки». | 1 | | | | |
| 72. | Подвижные игры. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 73. | Т.Б. Упражнения в равновесии на напольном бревне. | 1 | | | | |
| 74. | Упражнения в равновесии на напольном бревне. | 1 | 1 | | | |
| 75. | Упражнения в равновесии на напольном бревне. | 1 | | | | |
| 76. | Подвижные игры. | 1 | | 1 | | |
| 77. | Упражнения на напольном бревне. | 1 | | | | |
| 78. | Упражнения на напольном бревне. | 1 | | | | |
| 79. | Подвижные игры. | 1 | | | | |
| 80. | Упражнения на равновесие Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча. | 1 | | | | |
| 81. | Ходьба с ударами мяча о пол и ловлей его. | 1 | | | | |
| 82. | Ходьба приставными шагами -влево и вправо. | 1 | | | | |
| 83. | Подвижные игры с мячом: «Кто дальше бросит». | 1 | | | | |
| 84. | **Инструктаж по ТБ** Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй». | 1 | | | | |
| 85. | Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему». | 1 | | | | |
| 86. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. П/и «У кого меньше мячей». | 1 | | | | |
| 87. | Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал -садись». | 1 | | | | |
| 88. | Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх. | 1 | | | | |
| 89. | Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. П./и «Передал -адись». | 1 | | | | |
| 90. | Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй». | 1 | | | | |
| 91. | Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу». | 1 | | | | |
| 92. | Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй». | 1 | | | | |
| 93. | Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). | 2 | | | | |
| 94. | Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем | 2 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | темпе. П/и «Мяч соседу». | | | | | |
| 95. | О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками , одной слева, одной справа. | 1 | | | | |
| 96. | Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча». | 1 | | | | |
| 97. | Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку. | 1 | | | | |
| 98. | Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд. | 1 | | | | |
| 99. | Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра «К своим флажкам». | 1 | | | | |
| 100. | Зачет дифференцированный. | 1 | | | | |
| 101. | Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 | | | | |
| 102. | Подвижные игры. | 1 | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | | | | |

## 3 класс

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1. | ТБ на уроках физической культуры. Повторение строевых упражнений (повороты, расчеты по порядку, на первый - второй). Развитие двигательных качеств в п./и. | 1 | | | | |
| 2. | Закрепление строевых упражнений (повороты налево, право, кругом). Разучивание игр «Кочка, дорожка, копна». "У медведя во бору". | 1 | | | | |
| 3. | Развитие скоростных способностей в подвижных играх и эстафетах. Беседа «Что такое физкультура?» | 1 | | | | |
| 4. | Обучение высокому старту. Бег с ускорением. Разучивание | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | игр "День и ночь", "Совушка". | | | | | |
| 5. | Закрепление высокого старта. Бег с ускорением. Обучение прыжку в длину с места. | 1 | | | | |
| 6. | Закрепление навыка прыжка с одной ноги на одну с разбега и развитие скоростной выносливости в п/и "Волк во рву", "Прыжки по полоскам". | 1 | | | | |
| 7. | Закрепление и навыков бега, прыжков в п/и "Бездомный заяц", "Зайцы в огороде". Беседа «Твой организм». | 1 | | | | |
| 8. | Равномерный бег в чередовании с ходьбой до пятисот метров. Метание теннисного мяча на дальность – обучение. Беседа «Как правильно дышать». | 1 | | | | |
| 9. | Метание теннисного мяча на дальность - закрепление. Разновидности бега и прыжков. | 1 | | | | |
| 10. | Метание теннисного мяча на дальность – закрепление. Беседа « Спортивная одежда, обувь». Челночный бег – развитие скоростных способностей. | 1 | | | | |
| 11. | Строевые упражнения. Понятия направляющий, замыкающий. Зачет в беге на 30 м. | 1 | | | | |
| 12. | Равномерный бег в чередовании с ходьбой до пятисот метров. Обучение прыжкам в высоту через препятствие 30 см. | 1 | | | | |
| 13. | Закрепление прыжков в высоту через препятствие. Тестирование.«Рыбак и рыбки». «Зайцы в огороде». | 1 | | | | |
| 14. | Обучение игре «Охотники и утки». | 1 | | | | |
| 15. | Старт из различных положений. Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, пресса. Зачет челночного бега. | 1 | | | | |
| 16. | Закрепление навыка прыжка и развитие скоростно-силовых способностей в п/и «Волк во рву», «Зайцы в огороде». | 1 | | | | |
| 17. | Развитие координационных способностей в эстафетах | 1 | | | | |
| 18. | Разучивание игр «Морская фигура». «Локомотив», Салки. | 1 | | | | |
| 19. | Развитие скоростно-силовых и координационных способностей в играх и эстафетах с предметами и без. | 1 | | | | |
| 20. | Развитие двигательных способностей через подвижные игры. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 21. | Развитие двигательных способностей через подвижные игры. Профилактика плоскостопия. | 1 | | | | |
| 22. | Веселый мяч. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | 1 | | | | |
| 23. | Развитие скоростно-силовых и координационных способностей в играх. | 1 | | | | |
| 24. | Развитие скоростно-силовых и координационных способностей в играх. | 1 | | | | |
| 25. | Развитие скоростно-силовых и координационных способностей в играх. | 1 | 1 | | | |
| 26. | Развитие скоростно-силовых и координационных способностей в играх и эстафетах с предметами и без. | 1 | | | | |
| 27. | Повторение правил подвижных игр, развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | | | | |
| 28. | ТБ на уроках гимнастики. Упражнения на развитие координации движений. | 1 | | | | |
| 29. | Ору со скамейкой. Обучение перекату назад с группированием. Т/с о гимнастических снарядах. | 1 | | | | |
| 30. | Закрепление переката назад. Упражнения на развитие гибкости. | 1 | | | | |
| 31. | Совершенствование переката назад. Обучение кувырку вперед в группировке. Т/с основные правила зарядки | 1 | | | | |
| 32. | Закрепление кувырка вперед. Обучение стойке на лопатках. Т/с о личной гигиене. | 1 | | | | |
| 33. | Закрепление кувырка вперед и стойки на лопатках. Обучение кувырку назад. | 1 | | | | |
| 34. | Закрепление кувырка вперед и стойки на лопатках, кувырка назад. Разучивание танцевальных движений | 1 | | | | |
| 35. | Совершенствование кувырка вперед и стойки на лопатках. | 1 | 1 | | | |
| 36. | ОРУ со скакалкой .Обучение прыжкам со скакалкой. Зачет кувырка вперед | 1 | | | | |
| 37. | Закрепление прыжков со скакалкой. Зачет стойки на лопатках. Обучение мосту. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 38. | Закрепление прыжков со скакалкой. Закрепление моста. | 1 | | | | |
| 39. | Совершенствование прыжков со скакалкой. Упражнения по профилактике плоскостопия. | 1 | | | | |
| 40. | Обучение видам лазания на скамейке. Зачет прыжка со скакалкой. | 1 | | | | |
| 41. | Закрепление лазания на скамейке. Упражнения в равновесии - закрепление. | 1 | | | | |
| 42. | Закрепление лазания на скамейке. Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, пресса гимнастической стенки. | 1 | | | | |
| 43. | Совершенствование техники лазания. Обучение подтягиванию. Беседа об осанке. | 1 | | | | |
| 44. | Закрепление подтягивания. Ору с мячом. | 1 | | | | |
| 45. | Совершенствование изученных элементов на уроках гимнастики в полосе препятствий. Танцевальные движения закрепление | 1 | | | | |
| 46. | Разучивание игр:» Лишний на прогулке», «Команда быстроногих». | 1 | | | | |
| 47. | Развитие координационных способностей в подвижных играх и эстафетах | 1 | | | | |
| 48. | Подвижные игры на развитие координации движений | 1 | | | | |
| 49. | ТБ на уроках бадминтона; Изучение способов хвата ракетки. Изучение основных стоек при подаче, приеме подачи, ударах. | 1 | | | | |
| 50. | Закрепление техники хвата ракетки. Жонглирование на разной высоте. | 1 | | | | |
| 51. | Совершенствование техники жонглирования на разной высоте. | 1 | | | | |
| 52. | Изучение правильной техники выполнения подачи. Эстафеты с воланом. | 1 | | | | |
| 53. | Контроль техники упражнений с ракеткой. Совершенствование: техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой, подач. | 1 | | | | |
| 54. | Изучение техники передачи волана в парах. Парные эстафеты. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 55. | Совершенствование техники подачи волана в парах. | 1 | | | | |
| 56. | Совершенствование техники жонглирования. Изучение техники подачи у стены, в парах. | 1 | | | | |
| 57. | Совершенствование техники подачи у стены, в парах. Парные эстафеты. | 1 | | | | |
| 58. | Ознакомление с техникой выполнения высокодалеких ударов. Эстафета с воланом. | 1 | | | | |
| 59. | Ознакомление с краткими правилами игры. Изучение приема подачи. | 1 | | 1 | | |
| 60. | Совершенствование техники приема подачи. Игра «Вертушка». | 1 | | | | |
| 61. | Совершенствование техники приема подачи. Игра «Вертушка». | 1 | | | | |
| 62. | Совершенствование техники выполнения высокодалеких ударов. | 1 | | | | |
| 63. | Совершенствование техники выполнения высокодалеких ударов. | 1 | | | | |
| 64. | Совершенствование техники приема подачи. Игра «Вертушка». | 1 | | | | |
| 65. | Изучение приема подачи сверху. Игра «Вертушка». | 1 | | | | |
| 66. | Перекидывание вдвоем, вчетвером одним воланом. | 1 | | | | |
| 67. | Перекидывание вдвоем, вчетвером одним воланом. | 1 | | | | |
| 68. | Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках. Одиночные встречи со счетом до 5 очков. | 1 | | | | |
| 69. | Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках. Одиночные встречи со счетом до 5 очков. | 1 | | | | |
| 70. | Обучение русским народным играм «Просо», «Двойные горелки», «Бабки». | 1 | | | | |
| 71. | Закрепление правил игр «Просо», «Двойные горелки», «Бабки» | 1 | | | | |
| 72. | Обучение русским народным играм «Невод», «Заинька». | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 73. | Развитие скоростных качеств в русских народных играх. «Черная палочка», | 1 | | | | |
| 74. | Развитие скоростных качеств в русских народных играх. «Черная палочка», | 1 | 1 | | | |
| 75. | Развитие двигательных качеств в РНИ «Каликало», « Калечина-малечина» и др. | 1 | | | | |
| 76. | Закрепление РНИ изученных на уроках. | 1 | | 1 | | |
| 77. | Закрепление РНИ изученных на уроках. | 1 | | | | |
| 78. | Развитие двигательных качеств в мини-футболе по упрощенным правилам. | 1 | | | | |
| 79. | Развитие двигательных качеств в мини футболе по упрощенным правилам. | 1 | | | | |
| 80. | Развитие двигательных качеств в мини футболе по упрощенным правилам. | 1 | | | | |
| 81. | ТБ на уроках баскетбола. Обучение ловле и передаче на месте баскетбольного мяча. | 1 | | | | |
| 82. | Дифференцированный зачет с учетом возрастных нормативов. | 1 | | | | |
| 83. | Ловля и передача баскетбольного мяча двумя от груди. | 1 | | | | |
| 84. | Ловля и передача баскетбольного мяча двумя от груди. | 1 | | | | |
| 85. | Закрепление ловли и передачи мяча двумя от груди. Обучение передаче двумя из-за головы, одной от плеча | 1 | | | | |
| 86. | Закрепление передач. Обучение ведению мяча. | 1 | | | | |
| 87. | П/и с элементами баскетбола. Закрепление ведения мяча. Передача мяча в движении. | 1 | | | | |
| 88. | Броски мяча в кольцо. Закрепление ведения мяча. | 1 | | | | |
| 89. | Закрепление элементов в п/и и эстафетах | 1 | | | | |
| 90. | ТБ на уроках л/атлетики. Развитие скоростных качеств. Повторение высокого старта. Обучение прыжкам в высоту 30см. | 1 | | | | |
| 91. | Развитие скоростных качеств. Закрепление высокого старта. Закрепление прыжков в высоту | 1 | | | | |
| 92. | Развитие скоростных качеств в п./ играх и эстафетах. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 93. | Обучение метанию мяча на дальность Развитие скоростных качеств в беге на 30 м. | 2 | | | | |
| 94. | Закрепление метания мяча на дальность. Развитие скоростных качеств в беге 30м. | 2 | | | | |
| 95. | Закрепление метания мяча на дальность. Обучение прыжкам в длину. Развитие скоростных качеств в п./и. | 1 | | | | |
| 96. | Развитие выносливости. Равномерный бег до 1000м. Беседа о беговых и прыжковых видах в легкой атлетике. | 1 | | | | |
| 97. | Совершенствование метания мяча на дальность. Закрепление прыжка в длину. | 1 | | | | |
| 98. | Зачет в беге на 30 м. Закрепление прыжка в длину. | 1 | | | | |
| 99. | Метание мяча на дальность и в цель в п./и. Совершенствование прыжка в длину. | 1 | | | | |
| 100. | Развитие двигательных качеств в п./и «Мяч водящему», «Охотники и утки». Зачет метания мяча в цель. | 1 | | | | |
| 101. | Развитие двигательных качеств в п./и «Мяч водящему», «Охотники и утки». Зачет метания мяча в цель. | 1 | | | | |
| 102. | Развитие выносливости в беге до 1000м. Темп, скорость, дыхание при выполнении бега на длинные дистанции. | 1 | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | | | | |

## 4 класс

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1. | Техника безопасности. Организационно – методические требования на уроках лёгкой атлетики. | 1 | | | | |
| 2. | Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. | 1 | | | | |
| 3. | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 4. | Челночный бег. | 1 | | | | |
| 5. | Тестирование челночного бега 3 х 10 м | 1 | | | | |
| 6. | Тестирование бега на 60 м с высокого старта. | 1 | | | | |
| 7. | Метания мяча. | 1 | | | | |
| 8. | Метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 | | | | |
| 9. | Метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 | | | | |
| 10. | Тестирование техники метания мяча. | 1 | | | | |
| 11. | Прыжки. | 1 | | | | |
| 12. | Техника прыжка в длину с места. | 1 | | | | |
| 13. | Техника прыжка в длину с разбега. | 1 | | | | |
| 14. | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. | 1 | | | | |
| 15. | Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек. | 1 | | | | |
| 16. | Тестирование наклона вперед из положения стоя. | 1 | | | | |
| 17. | Тестирование подтягиваний и отжиманий. | 1 | | | | |
| 18. | Техника безопасности при проведении подвижных игр. Игра «Пустое место». | 1 | | | | |
| 19. | Игра с бегом. Развитие двигательных качеств. | 1 | | | | |
| 20. | Игра «Перестрелка». Эстафеты. | 1 | | | | |
| 21. | Игра «Перестрелка». Развитие двигательных качеств. | 1 | | | | |
| 22. | Игры: «Прыжки по полоскам», «Рыбак и рыбка». | 1 | | | | |
| 23. | Эстафеты с бегом на скорость. | 1 | | | | |
| 24. | Эстафеты с бегом и прыжками. | 1 | | | | |
| 25. | Эстафеты с преодолением препятствий. | 1 | 1 | | | |
| 26. | Комбинированные эстафеты. | 1 | | | | |
| 27. | Техника безопасности. Стойка баскетболиста. Передвижения приставными шагами. Высокое ведение мяча. | 1 | | | | |
| 28. | Прыжки толчком двух ног. Передача и ловля мяча двумя руками от груди. Низкое ведение мяча. “Школа мяча”. | 1 | | | | |
| 29. | Ловля двумя руками “высокого” мяча. Ловля и передача мяча одной рукой. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. | 1 | | | | |
| 30. | Ловля двумя руками “низкого” мяча. Ведение мяча с | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | изменением высоты отскока. Основные правила игры в мини-баскетбол. | | | | | |
| 31. | Ловля двумя руками “катящегося” мяча. Ведение мяча с переводом на другую руку. Жесты судей в баскетболе. | 1 | | | | |
| 32. | Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствий. Передвижения в защитной стойке. | 1 | | | | |
| 33. | Передвижения в защитной стойке с противодействием. Вырывание мяча. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. | 1 | | | | |
| 34. | Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Выбивание мяча. Жесты судей в баскетболе. | 1 | | | | |
| 35. | Бросок и передача мяча двумя руками от груди с места. Остановка “прыжком”. | 1 | 1 | | | |
| 36. | Передача и бросок мяча двумя руками сверху. Выход на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча. | 1 | | | | |
| 37. | Передачи мяча с отскоком от пола. Взаимодействия двух игроков “Передай мяч и выходи”. Остановка в два шага | 1 | | | | |
| 38. | Передачи мяча с отскоком от пола. | 1 | | | | |
| 39. | Взаимодействия двух игроков “Передай мяч и выходи”. Остановка в два шага. | 1 | | | | |
| 40. | Подвижные игры на основе баскетбола. | 1 | | | | |
| 41. | Игры. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. | 1 | | | | |
| 42. | Передача и бросок мяча двумя руками сверху. Выход на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча. | 1 | | | | |
| 43. | Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствий. Передвижения в защитной стойке. | 1 | | | | |
| 44. | Подвижные игры на основе баскетбола. | 1 | | | | |
| 45. | Подвижные игры на основе баскетбола. | 1 | | | | |
| 46. | Эстафеты с преодолением препятствий. | 1 | | | | |
| 47. | Комбинированные эстафеты. | 1 | | | | |
| 48. | Акробатика. Строевые упражнения. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 49. | Акробатика. Строевые упражнения. | 1 | | | | |
| 50. | Акробатика. Строевые упражнения. | 1 | | | | |
| 51. | Лазание. Упражнения в равновесии. | 1 | | | | |
| 52. | Лазание. Упражнения в равновесии. | 1 | | | | |
| 53. | Лазание. Упражнения в равновесии. | 1 | | | | |
| 54. | Опорный прыжок. | 1 | | | | |
| 55. | Опорный прыжок. | 1 | | | | |
| 56. | Опорный прыжок. | 1 | | | | |
| 57. | Круговая тренировка. Скакалка. | 1 | | | | |
| 58. | Круговая тренировка. Скакалка. | 1 | | | | |
| 59. | Тестирование подтягивания на низкой и вы Тестирование подтягивания на низкой и высокой перекладине. | 1 | | 1 | | |
| 60. | Тестирование подтягивания на низкой и высокой перекладине. | 1 | | | | |
| 61. | Инструктаж по технике безопасности. Разметка площадки. Стойка игрока. | 1 | | | | |
| 62. | Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передача мяча в парах на месте, в движении. Игра в пионербол. | 1 | | | | |
| 63. | Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Развитие двигательных качеств. | 1 | | | | |
| 64. | Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Развитие двигательных качеств. | 1 | | | | |
| 65. | Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления. Подача мяча. | 1 | | | | |
| 66. | Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления. Подача мяча. | 1 | | | | |
| 67. | Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Блокирование. | 1 | | | | |
| 68. | Нападающий бросок с первой линии. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах .Блокирование. | 1 | | | | |
| 69. | ОРУ. Беговые упражнения. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 70. | Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Подача мяча. | 1 | | | | |
| 71. | Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. | 1 | | | | |
| 72. | Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Одиночный и двойной блок. | 1 | | | | |
| 73. | Прыжки у сетки. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. | 1 | | | | |
| 74. | Взаимодействие игроков. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. | 1 | | | | |
| 75. | Формирование навыков командных действий. Развитие двигательных качеств. | 1 | | | | |
| 76. | Тренировочная игра в пионербол. | 1 | | | | |
| 77. | Тренировочная игра в пионербол. | 1 | | | | |
| 78. | Тренировочная игра в пионербол. | 1 | | | | |
| 79. | Комбинированные эстафеты. | 1 | | | | |
| 80. | Перемещение ходьбой и бегом, с остановками по сигналу. | 1 | | | | |
| 81. | Передача мяча подброшенного партнером. | 1 | | | | |
| 82. | Передача у стены, передача в парах. | 1 | | | | |
| 83. | Прием снизу двумя руками. | 1 | | | | |
| 84. | Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. | 1 | | | | |
| 85. | Многократные передачи в стену. | 1 | | | | |
| 86. | Передачи в парах через сетку. | 1 | | | | |
| 87. | Нижняя прямая подача в стену. | 1 | | | | |
| 88. | Нижняя прямая подача с расстояния 5 метров. Двухсторонняя игра. | 1 | | | | |
| 89. | Техника безопасности. Организационно – методические требования на уроках лёгкой атлетики | 1 | | | | |
| 90. | Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. | 1 | | | | |
| 91. | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | 1 | | | | |
| 92. | Челночный бег. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 93. | Тестирование челночного бега 3 х10 м | 2 | | | | |
| 94. | Тестирование бега на 60 м с высокого старта. | 2 | | | | |
| 95. | Сдача нормативов по итогам 2017-20178 учебного года. Согласно графику промежуточной аттестации. | 1 | | | | |
| 96. | Метание мяча. | 1 | | | | |
| 97. | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 | | | | |
| 98. | Тестирование техники метания мяча | 1 | | | | |
| 99. | Техника прыжка в длину с места. | 1 | | | | |
| 100. | Прыжки в высоту способом «перешагивание». | 1 | | | | |
| 101. | Техника прыжка в высоту. | 1 | | | | |
| 102. | Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек. Заключительный урок. | 1 | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | | | | |

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

https://uchi.ru/

https://resh.edu.ru/

https://infourok.ru/