Муниципальное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа с. Засопка

Утверждено:

на заседании педагогического совета Приказ № 65 от « 30» сентября 2022 г.

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**2-4 класс**

с. Засопка, 2022 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 2-4 классов адаптирована для МОУ СОШ с. Засопка и разработана в соответствии с:

- ст. 12, 13 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», ФЗ\_273

- ФГОС НОО, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 года № 373,(с изменениями);

- Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол  от  8 апреля 2015 г. № 1/15);

- Уставом МОУ СОШ с. Засопка

-ООП НОО МОУ СОШ с. Засопка

**Цель*-***  формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи обучения:**

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Место предмета в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается из расчёта 3 ч в неделю: 2-4 классах – 105 ч.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.**

**Личностные результаты**

• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости).

**Содержание предмета физическая культура**

* по разделу «Знания о физической культуре» - выполнять организационно – методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры,рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, как оказывать первую помощь при травмах.
* По разделу: «Гимнастика с элементами акробатики» - строиться в шеренгу и в колонну, выполнять строевые команды; подъем туловища за 30 с. на скорость; упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, выполнять кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, кувырок назад, мост,стойку на лопатках, стойку на голове; опорный прыжокс разбега через гимнастического козла; лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет; прыгать со скакалкой; выполнять упражнения на координацию движений и гибкость.
* По разделу «Легкая атлетика» -бегс высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением,с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; метание малого мяча как на дальность так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, выполнять прыжок в высоту с разбега, преодолевать полосу препятствий, пробегать на скорость дистанцию 30 м. с высокого старта, пробегать 1 км.
* По разделу «Подвижные игры», «Подвижные игры на основе баскетбола» и «спортивные игры» - научатся выполнять игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; выносливость и быстроту; прыжки, бег, метания и броски; удар по неподвижному и катящемуся футбольному мячу ногой; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола, мини футбол;специальные передвижения без мяча; ведение баскетбольного мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола, мини баскетбол;подбрасывание волейбольного мяча; ловля и бросок мяча; перебрасывание волейбольного мяча через сетку; подвижные игры на материале волейбола; пионербол. Играть в подвижные игры: «Ловишки», «Салки», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики»,»Флаг на башне»,»Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Кот и мыши», «Ночная охота», «Удочка», «Медведи и пчелы», «Совушка», «Охотники и утки», «Точно в цель», «Земля, вода и воздух», «Воробьи и вороны», «Рыбаки и рыбки», «Два мороза».

**УМК учителя:**

* Учебник В.И. Лях «Физическая культура 1-4 класа» М.: Просвещение – 2013г.
* В.И. Лях « Пособие для учителей общеобразовательных учреждений» 2 – е издание. Москва Просвещение 2012.
* Спортивный инвентарь и оборудование.

**Нормативы для школьников 6-8 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Возраст 6-8 лет** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Челночный бег 3х10 м (сек.) | 10,4 | 10,1 | 9,2 | 10,9 | 10,7 | 9,7 |
| или бег на 30 м (сек.) | 6,9 | 6,7 | 5,9 | 7,2 | 7,0 | 6,2 |
| 2. | Смешанное передвижение (1 км) | Без учета времени | | | | | |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 115 | 120 | 140 | 110 | 115 | 135 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 2 | 3 | 4 |  |  |  |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 5 | 6 | 13 | 4 | 5 | 11 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 7 | 9 | 17 | 4 | 5 | 11 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Пальцами | | Ладонями | Пальцами | | Ладонями |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 7. | Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.) | 8.45 | 8.30 | 8.00 | 9.15 | 9.00 | 8.39 |
| или на 2 км | Без учета времени | | | | | |
| или кросс на 1 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | | | | | |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 15 |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 |
| \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | |

**Нормативы ГТО для школьников 9-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Возраст 9-10 лет** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1. | **Бег на 60 м (сек.)** | 12,0 | 11,6 | 10,5 | 12,9 | 12,3 | 11,0 |
| 2. | **Бег на 1 км (мин., сек.)** | 7.10 | 6.10 | 4.50 | 6.50 | 6.30 | 6.00 |
| 3. | **Прыжок в длину с разбега (см)** | 190 | 220 | 290 | 190 | 200 | 260 |
| **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)** | 130 | 140 | 160 | 125 | 130 | 150 |
| 4. | **Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)** | 2 | 3 | 5 |  |  |  |
| **или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)** |  |  |  | 7 | 9 | 15 |
| 5. | **Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)** | 9 | 12 | 16 | 5 | 7 | 12 |
| 6. | **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)** | Пальцами | | Ладонями | Пальцами | | Ладонями |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 7. | **Метание мяча весом 150 г (м)** | 24 | 27 | 32 | 13 | 15 | 17 |
| 8. | **Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)** | 8.15 | 7.45 | 6.45 | 8.40 | 8.20 | 7.30 |
| **или на 2 км** | Без учета времени | | | | | |
| **или кросс на 2 км по пресеченной местности\*** | Без учета времени | | | | | |
| 9. | **Плавание без учета времени (м)** | 25 | 25 | 50 | 25 | 25 | 50 |
| **Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе** | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| **Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\*** | | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 |
| **\* Для бесснежных районов страны** | | | | | | | |
| **\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.** | | | | | | | |

**Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение:**

* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
* Стандарт основного общего образования по физической культуре;
* Рабочие программы по физической культуре к УМК В.И. Лях;
* Поурочные разработки по ФК 2-4 классы;
* Стенка гимнастическая;
* Скамейки;
* Козёл гимнастический;
* Мост гимнастический подкидной;
* Коврики гимнастические; маты;
* Мячи набивные;
* Мячи малые (теннисные);
* Скакалка гимнастическая;
* Палки гимнастические;
* Сетка для переноски мячей;
* Планка для прыжков в высоту;
* Стойки для прыжков в высоту;
* Мячи волейбольные;
* Мячи баскетбольные;
* Мячи футбольные;
* Сетка волейбольная;
* Табло перекидное.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** |  |
| **Легкая атлетика** | |  |
| 1 | Организационно – методические требования на уроках ФК. ТБ | 1 |
| 2 | Техника бега на 30 м. | 1 |
| 3 | Тестирование бега на 30 м. | 1 |
| 4 | Техника челночного бега. | 1 |
| 5 | Разминка и её значение. Кроссовая подготовка. | 1 |
| 6 | Тестирование челночного бега 3х10 м | 1 |
| 7 | Техника метания мяча на дальность. | 1 |
| 8 | Закаливание. Кроссовая подготовка. | 1 |
| 9 | Тестирование метания мяча. | 1 |
| 10 | Равномерный бег развитие выносливости. | 1 |
| 11 | Физические упражнения. Кроссовая подготовка. | 1 |
| 12 | Равномерный бег развитие выносливости. | 1 |
| 13 | Бег на 1000 м. без учета времени | 1 |
| 14 | Основные физические качества. Выносливость и сила. (Теория) | 1 |
| 15 | Техника прыжка в длину с места. Тестирование. | 1 |
| 16 | Тестирование наклона туловища вперёд из положения стоя. | 1 |
| 17 | Основные физические качества. Быстрота и координация движений. (Теория) | 1 |
| 18 | Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 сек. | 1 |
| 19 | Эстафеты. | 1 |
|  | **Футбол** |  |
| 20 | Спортивная игра «Футбол». Правила игры. ТБ | 1 |
| 21 | Пас футбольного мяча | 1 |
| 22 | Пас футбольного мяча в парах | 1 |
| 23 | Основные физические качества. Ловкость и гибкость. (Теория) | 1 |
| 24 | Ведение футбольного мяча | 1 |
| 25 | Ведение футбольного мяча | 1 |
| 26 | Зимние виды спорта. (Теория) | 1 |
| 27 | Удары по мячу. | 1 |
| 28 | Футбольные упражнения в парах. | 1 |
| 29 | Летние виды спорта. (Теория) | 1 |
| 30 | Футбольные упражнения в парах. | 1 |
| 31 | Подвижная игра «Осада города» | 1 |
| 32 | Виды подвижных игр. (Теория) | 1 |
| 33 | Подвижная игра «Перестрелка» | 1 |
| 34 | Эстафеты. | 1 |
| 35 | Гимнастика для глаз. (Теория) | 1 |
| 36 | Броски волейбольного мяча в парах. | 1 |
| 37 | Броски волейбольного мяча в парах. | 1 |
| 38 | Техника безопасности во время подвижных игр. (Теория) | 1 |
| 39 | Броски волейбольного мяча в парах в движении | 1 |
| 40 | Броски волейбольного мяча в парах в движении | 1 |
| 41 | Что такое спорт? (Теория) | 1 |
| 42 | Броски мяча через волейбольную сетку | 1 |
| 43 | Броски мяча через волейбольную сетку | 1 |
| 44 | Летние олимпийские игры. (Теория) | 1 |
| 45 | Подвижная игра «Пионербол» | 1 |
| 46 | Подвижная игра «Пионербол» | 1 |
| 47 | ТБ на уроках баскетбола. (Теория) | 1 |
| 48 | Стойка баскетболиста и броски мяча. | 1 |
| 49 | Пас баскетбольного мяча в парах | 1 |
| 50 | Зимние олимпийские игры (Теория) | 1 |
| 51 | Пас баскетбольного мяча в парах | 1 |
| 52 | Пас баскетбольного мяча в парах и в движении | 1 |
| 53 | Фигурное катание. (Теория) | 1 |
| 54 | Броски мяча в баскетбольную корзину. | 1 |
| 55 | Броски мяча в баскетбольную корзину. | 1 |
| 56 | ГТО (Теория) | 1 |
| 57 | Вырывание мяча. | 1 |
| 58 | Ведение мяча | 1 |
| 59 | Личная гигиена (Теория) | 1 |
| 60 | Ведение мяча | 1 |
| 61 | Ведение мяча в движении | 1 |
| 62 | Знаменитые спортсмены России (Теория) | 1 |
| 63 | Ведение мяча в движении | 1 |
| 64 | Ведение мяча в движении | 1 |
| 65 | Знаменитые спортсмены России (Теория) | 1 |
| 66 | Эстафеты с мячом | 1 |
| 67 | Подвижные игры с мячом | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | |  |
| 68 | Инструкция по ТБ на уроках гимнастики. (Теория) | 1 |
| 69 | Перекаты. | 1 |
| 70 | Техника выполнения кувырка вперёд | 1 |
| 71 | Гимнастические упражнения (теория) | 1 |
| 72 | Кувырок вперед. | 1 |
| 73 | Стойка на лопатках. Мост. | 1 |
| 74 | Знаменитые гимнасты России (Теория) | 1 |
| 75 | Техника выполнения кувырка назад. | 1 |
| 76 | Кувырок назад. | 1 |
| 77 | Знаменитые гимнасты России (Теория) | 1 |
| 78 | Гимнастические упражнения. | 1 |
| 79 - 84 | Подвижные игры | 6 |
| **Легкая атлетика** | |  |
| 85 | Повторение ТБ по легкой атлетике (Теория) | 1 |
| 86 | Тестирование прыжка в длину с места. | 1 |
| 87 | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. | 1 |
| 88 | Знаменитые легкоатлеты (Теория) | 1 |
| 89 | Тестирование бега на 30 метров. | 1 |
| 90 | Тестирования метания мяча на дальность. | 1 |
| 91 | Знаменитые легкоатлеты (Теория) | 1 |
| 92 | Равномерный бег и развития выносливости. | 1 |
| 93 | Равномерный бег и развития выносливости. | 1 |
| 94 | Знаменитые легкоатлеты (Теория) | 1 |
| 95 | Тестирование бега на 1000 метров | 1 |
| 96 | Тестирование метания малого мяча на дальность. | 1 |
| 97 | Знаменитые легкоатлеты (Теория) | 1 |
| 98 | Тестирование наклона вперед из положения стоя. | 1 |
| 99 | Тестирование подъёма туловища из положения лежа на спине за 30 сек. | 1 |
| **Футбол** | |  |
| 100 | Повторение ТБ (Теория) | 1 |
| 101 | Удары по мячу. | 1 |
| 102 | Удары по катящемуся мячу | 1 |
| 103 | Повторение правил спортивной игры «Футбол» (Теория) | 1 |
| 104 | Учебная игра «Футбол» | 1 |
| 105 | Учебная игра «Футбол» | 1 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** |  |
| **Легкая атлетика** | |  |
| 1 | Организационно – методические требования на уроках ФК. ТБ | 1 |
| 2 | Тестирование бега на 30 м. с высокого старта | 1 |
| 3 | Техника челночного бега. | 1 |
| 4 | Тестирование челночного бега 3х10 м | 1 |
| 5 | Кроссовая подготовка | 1 |
| 6 | Способы метания мяча на дальность | 1 |
| 7 | Техника метания мяча на дальность. | 1 |
| 8 | Тестирование виса на время | 1 |
| 9 | Тестирование метания мяча. | 1 |
| 10 | Равномерный бег развитие выносливости. | 1 |
| 11 | Подвижная игра «Перестрелка» | 1 |
| 12 | Равномерный бег развитие выносливости. | 1 |
| 13 | Бег на 1000 м. без учета времени | 1 |
| 14 | Основные физические качества. Выносливость и сила. (Теория) | 1 |
| 15 | Техника прыжка в длину с места. Тестирование. | 1 |
| 16 | Тестирование наклона туловища вперёд из положения стоя. | 1 |
| 17 | Основные физические качества. Быстрота и координация движений. (Теория) | 1 |
| 18 | Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 сек. | 1 |
| 19 | Эстафеты. | 1 |
|  | **Футбол** |  |
| 20 | Спортивная игра «Футбол». Правила игры. ТБ | 1 |
| 21 | Пас футбольного мяча | 1 |
| 22 | Пас футбольного мяча в парах | 1 |
| 23 | Основные физические качества. Ловкость и гибкость. (Теория) | 1 |
| 24 | Ведение футбольного мяча | 1 |
| 25 | Ведение футбольного мяча | 1 |
| 26 | Зимние виды спорта. (Теория) | 1 |
| 27 | Удары по мячу. | 1 |
| 28 | Футбольные упражнения в парах. | 1 |
| 29 | Летние виды спорта. (Теория) | 1 |
| 30 | Футбольные упражнения в парах. | 1 |
| 31 | Подвижная игра «Осада города» | 1 |
| 32 | Виды подвижных игр. (Теория) | 1 |
| 33 | Подвижная игра «Перестрелка» | 1 |
| 34 | Эстафеты. | 1 |
| 35 | Гимнастика для глаз. (Теория) | 1 |
| 36 | Броски волейбольного мяча в парах. | 1 |
| 37 | Броски волейбольного мяча в парах. | 1 |
| 38 | Техника безопасности во время подвижных игр. (Теория) | 1 |
| 39 | Броски волейбольного мяча в парах в движении | 1 |
| 40 | Броски волейбольного мяча в парах в движении | 1 |
| 41 | Что такое спорт? (Теория) | 1 |
| 42 | Броски мяча через волейбольную сетку | 1 |
| 43 | Броски мяча через волейбольную сетку | 1 |
| 44 | Летние олимпийские игры. (Теория) | 1 |
| 45 | Подвижная игра «Пионербол» | 1 |
| 46 | Подвижная игра «Пионербол» | 1 |
| 47 | ТБ на уроках баскетбола. (Теория) | 1 |
| 48 | Стойка баскетболиста и броски мяча. | 1 |
| 49 | Пас баскетбольного мяча в парах | 1 |
| 50 | Зимние олимпийские игры (Теория) | 1 |
| 51 | Пас баскетбольного мяча в парах | 1 |
| 52 | Пас баскетбольного мяча в парах и в движении | 1 |
| 53 | Фигурное катание. (Теория) | 1 |
| 54 | Броски мяча в баскетбольную корзину. | 1 |
| 55 | Броски мяча в баскетбольную корзину. | 1 |
| 56 | ГТО (Теория) | 1 |
| 57 | Вырывание мяча. | 1 |
| 58 | Ведение мяча | 1 |
| 59 | Личная гигиена (Теория) | 1 |
| 60 | Ведение мяча | 1 |
| 61 | Ведение мяча в движении | 1 |
| 62 | Знаменитые спортсмены России (Теория) | 1 |
| 63 | Ведение мяча в движении | 1 |
| 64 | Ведение мяча в движении | 1 |
| 65 | Знаменитые спортсмены России (Теория) | 1 |
| 66 | Эстафеты с мячом | 1 |
| 67 | Подвижные игры с мячом | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | |  |
| 68 | Инструкция по ТБ на уроках гимнастики. (Теория) | 1 |
| 69 | Перекаты. | 1 |
| 70 | Техника выполнения кувырка вперёд | 1 |
| 71 | Гимнастические упражнения (теория) | 1 |
| 72 | Кувырок вперед. | 1 |
| 73 | Стойка на лопатках. Мост. | 1 |
| 74 | Знаменитые гимнасты России (Теория) | 1 |
| 75 | Техника выполнения кувырка назад. | 1 |
| 76 | Кувырок назад. | 1 |
| 77 | Знаменитые гимнасты России (Теория) | 1 |
| 78 | Гимнастические упражнения. | 1 |
| 79 - 84 | Подвижные игры | 6 |
| **Легкая атлетика** | |  |
| 85 | Повторение ТБ по легкой атлетике (Теория) | 1 |
| 86 | Тестирование прыжка в длину с места. | 1 |
| 87 | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. | 1 |
| 88 | Знаменитые легкоатлеты (Теория) | 1 |
| 89 | Тестирование бега на 30 метров. | 1 |
| 90 | Тестирования метания мяча на дальность. | 1 |
| 91 | Знаменитые легкоатлеты (Теория) | 1 |
| 92 | Равномерный бег и развития выносливости. | 1 |
| 93 | Равномерный бег и развития выносливости. | 1 |
| 94 | Знаменитые легкоатлеты (Теория) | 1 |
| 95 | Тестирование бега на 1000 метров | 1 |
| 96 | Тестирование метания малого мяча на дальность. | 1 |
| 97 | Знаменитые легкоатлеты (Теория) | 1 |
| 98 | Тестирование наклона вперед из положения стоя. | 1 |
| 99 | Тестирование подъёма туловища из положения лежа на спине за 30 сек. | 1 |
| **Футбол** | |  |
| 100 | Повторение ТБ (Теория) | 1 |
| 101 | Удары по мячу. | 1 |
| 102 | Удары по катящемуся мячу | 1 |
| 103 | Повторение правил спортивной игры «Футбол» (Теория) | 1 |
| 104 | Учебная игра «Футбол» | 1 |
| 105 | Учебная игра «Футбол» | 1 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| 1 | Вводный инструктаж по ТБ на уроках ФК.  Преодоление полосы препятствий. | 1 |
| 2-5 | Бег по пересеченной местности. | 4 |
| 6 | Преодоление горизонтальных препятствий. | 1 |
| 7 | Преодоление вертикальных препятствий | 1 |
| 8 | Бег на длинные дистанции | 1 |
| 9 | Бег на 1 км (без учета времени) | 1 |
| 10 | Ходьба и бег. | 1 |
| 11 | Ходьба и бег на 30 м. | 1 |
| 12 | Ходьба и бег на 30 м. Учетный. | 1 |
| 13 | Метание малого мяча на дальность. | 1 |
| 14 | Метание малого мяча на дальность. Учетный. | 1 |
| 15 | Прыжки в длину с места. | 1 |
| 16 | Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 17 - 18 | Прыжок в высоту с разбега | 2 |
| 19 - 40 | Подвижные игры | 22 |
| 41 - 42 | Акробатика. Строевые упражнения | 2 |
| 43 - 44 | Кувырок вперед. Кувырок назад. | 2 |
| 45 - 46 | Стойка на лопатках. Мост. | 2 |
| 47 - 49 | Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. | 3 |
| 50 - 85 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 36 |
| 86 | Ходьба и бег. | 1 |
| 87 | Бег на 30м. | 1 |
| 88 | Бег на 30м. Учетный. | 1 |
| 89 - 90 | Метание малого мяча на дальность. | 2 |
| 91 - 92 | Прыжки в длину с разбега | 2 |
| 93 | Прыжки в длину с места | 1 |
| 94 | Преодоление полосы препятствий | 1 |
| 95 | Преодоление горизонтальных препятствий. | 1 |
| 96 | Преодоление полосы препятствий. | 1 |
| 97 - 98 | Бег на длинные дистанции. | 2 |
| 99 | Бег на 1 км. Без учета времени. | 1 |
| 100 - 102 | Бег по пересеченной местности | 3 |