**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования и науки Республики Дагестан‌‌**

**‌****МКУ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ» ГО г.КАСПИЙСК‌**​

**МБОУ "СОШ №2 им.Героя Советского Союза А.А.Назарова "**

**‌**​

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Председатель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Мамешева Р.К.  Протокол №1 от «30» август 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Зам. директора по УР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Магомедова З.Р | УТВЕРЖДЕНО  Директор МБОУ «СОШ №2» им. А.А.Назарова  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Казанбиев А.Р.  Приказ №92 от «30» август 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 853587)

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

для обучающихся 1 – 4 классов

​**г. Каспийск‌** **2023г.‌**​

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка | 3 |  |  |  |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 2 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 5 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Закаливание организма | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 10 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Легкая атлетика | 9 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Подвижные и спортивные игры | 12 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 31 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 28 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 28 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Из истории развития физической культуры в России | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 2 | Из истории развития национальных видов спорта | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 3 | Самостоятельная физическая подготовка | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 4 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 5 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 6 | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 7 | Оказание первой помощи на занятиях физической культуры | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 8 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 9 | Закаливание организма | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 10 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 11 | Акробатическая комбинация | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 12 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 13 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 14 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 15 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 16 | Обучение опорному прыжку | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 17 | Упражнения на гимнастической перекладине | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 18 | Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 19 | Танцевальные упражнения «Летка-енка» | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 20 | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 21 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 22 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 23 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 24 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 25 | Беговые упражнения | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 26 | Беговые упражнения | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 27 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 28 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 29 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 30 | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение» | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 31 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 32 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 33 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 34 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 35 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 36 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 37 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 38 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 39 | Упражнения из игры волейбол | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 40 | Упражнения из игры волейбол | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 41 | Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 42 | Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 43 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 44 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 45 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 46 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 47 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 48 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 49 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 50 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 51 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 52 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 53 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 54 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 55 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 56 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 67 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 68 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК http://www.fizkult-ura.ru/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  | |

ЧС