

Ростовская область, Октябрьский район, п. Новоперсиановка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 68

РАССМОТРЕНО

МО учителей начальных
классов

_____/ Бисерова В. В. /
(подпись) (расшифровка подписи)
Протокол № 1 от 30 августа 2022г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по УВР

_____/ Чупрова О. А. /
(подпись) (расшифровка подписи)
Протокол № 1 от «30» августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

_____/ Верзакова Л. М. /
(подпись) (расшифровка подписи)
Приказ № 130 от «31» августа 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура»

на 2022-2023 учебный год

Начальное общее образование: 2 класс

Количество часов: 102 часа

УМК: «Школа России». Лях В. И., Зданевич. Физическая культура. 1-4 класс.
Москва: «Просвещение». 2019 г.

Учитель: Кудашева Ольга Геннадьевна
(ФИО учителя)

(подпись)

Раздел 1.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования 2009 г, приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 №1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 г. №373», на основании Основной общеобразовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ № 68, учебного плана МБОУ СОШ № 68 и на основе авторской программы «Физическая культура» В. И. Ляха (УМК «Школа России»).

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Целью школьного физического воспитания является 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- 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.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Место предмета в учебном плане

Рабочая программа по физической культуре во 2 классе рассчитана на 102 часа в год при 3 часах в неделю (34 учебные недели).

Раздел 2.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» к концу 2-го года обучения

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и в местах рекреации);
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- формировать первоначальные представления 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;

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Метапредметные результаты:

- 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.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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, доброжелательности 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.

Раздел 3.

Содержание программы учебного предмета «Физическая культура»

2 класс (102 ч)

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвященный истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе занятий)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Раздел 2. Физическое совершенствование (102 ч.)

Лёгкая атлетика (34 ч.)

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта

Гимнастика с основами акробатики (21 ч)

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.

Гимнастическая комбинации. Опорный прыжок', с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Подвижные игры (15ч)

Подвижные игры с элементами спортивных игр (20 час)

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Кроссовая подготовка (12 ч.)

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 500м девочки, до 600м мальчики. Равномерный бег до 2 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий.

Способы физкультурной деятельности (в течение года) Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания и обливания под душем).

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильности осанки и формы стопы.

Раздел 4.

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

2 класс

№ п/п	Тема, раздел курса, примерное количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Содержание воспитательно го потенциала на уроке
1	Основы знаний о физической культуре	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Пересказывать тексты по истории физической культуры. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на формирование осанки, на развитие силы, быстроты, выносливости. Оценивать свое состояние после закаливающих процедур. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревнований.	Формирование физкультурной грамотности, первичных знаний о том, что такое физическая культура, каково назначение физических упражнений, для чего предназначены те или иные упражнения и как ими пользоваться. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

2	Физическое совершенствование	Организирующие команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг. Выполнение строевых команд.	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз.	Самопознание и формирование своего физического идеала.
3	Лёгкая атлетика (34 ч)	<u>Ходьба</u>: свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы. <u>Бег</u>: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта. <u>Прыжки</u>: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов, с 3-4 шагов разбега прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку (высота 30-40 см). <u>Метание малого мяча</u> в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 м, метание на дальность и заданное расстояние. <u>Броски</u>: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.	Описывать и осваивать технику беговых, прыжковых упражнений, бросков и метания мяча. Соблюдать правила ТБ при выполнении беговых, прыжковых упражнениях, при бросках набивного мяча и метании малого мяча. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых, прыжковых упражнениях; Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых, прыжковых упражнений, бросков и метания мяча. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений, бросков и метания мяча.	Формирование волевых качеств через волевые усилия, прилагаемые на стадии утомления. Воспитание нравственных черт личности: коллективизма, творчества, сознательной дисциплины и т.д. Формирование культуры межличностных отношений. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

4	Гимнастика с основами акробатики (21 ч.)	<u>Акробатические упражнения</u>: группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине), перекувырки в группировке, упоры, седы. <u>Гимнастические упражнения прикладного характера</u>: лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке, одноимённым и разноимённым способами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (приставной, галоп), преодоление полосы препятствий.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять изучаемые строевые команды. Называть способы построения и различать их между собой, соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений. Осваивать технику разучиваемых акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять координационные способности, гибкость, качество силы при выполнении акробатических упражнений. Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекувырков на спине, группировок, висов, лазаний, перелезаний. Выполнять фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений.	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. Формирование творческих способностей личности.
5	Подвижные игры (35 ч.)	На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробьи, вороны», «Планы», «Третий лишний», «Пятнашки». На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч», «Охотники и утки».	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменений условий и двигательных задач.	Воспитание интереса к игровой деятельности. Формирование культуры межличностных отношений. Формирование творческих способностей личности.

5	Подвижные игры (35 ч.)	На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать технические действия из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила ТБ в условиях учебной и игровой деятельности	Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости,
6	Кроссовая подготовка (12 ч.)	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнения на выносливость; кроссовый бег до 500м девочки, до 600м мальчики. Равномерный бег до 2мин. Медленный бег до 3мин. Бег с преодолением препятствий.	Осваивать технику бега. Соблюдать дисциплину и правила ТБ в условиях кроссовой подготовки. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении бега. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Формирование волевых качеств через волевые усилия, прилагаемые на стадии утомления. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам.
	Способы физической деятельности (в течение года)	Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминутки. Выполнение простейших закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.	Составлять индивидуальный режим дня. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.	Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность .

Раздел 5.

Календарно-тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

№ п/п	наименование раздела программы, тема урока	кол-во часов	дата проведения урока
	Легкая атлетика	21	
1	Вводный инструктаж по техники безопасности на уроках по физической культуре. Строевая подготовка	1	01.09.2022
2	Строевая подготовка. Прыжки в длину с места	1	05.09.2022
3	Строевая подготовка. Ходьба с различным положением рук.	1	06.09.2022
4	Сочетание различных видов ходьбы. Прыжки в длину с места (учет).	1	08.09.2022
5	Бег с изменением направления. Бег 30м, 60м.	1	12.09.2022
6	Спец.беговые упражнения легкоатлета. Игра: «Салки»	1	13.09.2022
7	Бег 30м (учет). Развитие скоростных способностей.	1	15.09.2022
8	ОРУ в движении. Челночный бег 3*3 м., 3*10 м. Игра: «Воробьи-вороны».	1	19.09.2022
9	Бег 60м (учет). Техника бега с высокого старта. Игра: «Караси и щука»	1	20.09.2022
10	Техника бега с высокого старта. Бег на короткие, средние дистанции	1	22.09.2022
11	Техника бега с низкого старта. Бег с чередованием с ходьбой	1	26.09.2022
12	Упражнения с набивными мячами. Техника бега с низкого старта.	1	27.09.2022
13	ОРУ в движении. Метание малого теннисного мяча на дальность.	1	29.09.2022
14	Метание малого теннисного мяча на дальность.	1	03.10.2022
15	Бег с ускорением от 10 до 15 м. Метание малого мяча в цель	1	04.10.2022
16	Спец. беговые упр. легкоатлета. Метание малого мяча в цель	1	06.10.2022
17	Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	10.10.2022
18	Челночный бег 3*10м (учет). Игра: «Вышибалы»	1	11.10.2022
19	Спец. беговые упр. легкоатлета. Бег 60м, 100 м.	1	13.10.2022
20	Бег 1 км. (учет)	1	17.10.2022
21	Развитие скоростно-силовых качеств. Игра: «Воробьи и вороны», «Караси и щука»	1	18.10.2022
	Гимнастика с элементами акробатики	21	
22	Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике.	1	20.10.2022
23	Строевая подготовка. Прыжки на скакалке.	1	24.10.2022
24	Техника выполнения лазания по г/ стенку разными способами.	1	25.10.2022
25	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа.	1	27.10.2022
26	Упражнения на развитие равновесия. Ходьба по скамейке приставными шагами.	1	07.11.2022
27	Упражнения для развития правильной осанки. Игра: «вышибалы»	1	08.11.2022
28	Группировка. Перекаты в группировке. Подвижные игры на развитие ловкости.	1	10.11.2022
29	Группировка. Перекаты в группировке.	1	14.11.2022
30	Кувырок вперед. Эстафеты.	1	15.11.2022
31	Кувырок вперед. Прыжки на скакалке.	1	17.11.2022

32	«Мост» из положения лежа на спине.	1	21.11.2022
33	«Мост» из положения лежа на спине. Стойка на лопатках. Игры на развитие гибкости.	1	22.11.2022
34	Стойка на лопатках. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	24.11.2022
35	Упражнения на развитие равновесия. Акробатическая комбинация. Игры на развитие внимания.	1	28.11.2022
36	Акробатическая комбинация.	1	29.11.2022
37	Упражнения на гимнастической стенке.	1	01.12.2022
38	Прыжки на скакалке. Эстафеты с обручами.	1	05.12.2022
39	Прыжки на скакалке. Игра: «Посадка картофеля»	1	06.12.2022
40	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	08.12.2022
41	Эстафеты с преодолением полосы препятствий.	1	12.12.2022
42	Упражнения на развитие равновесия на гимнастической скамейке.	1	13.12.2022
	Подвижные игры	15	
43	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры при занятиях подвижными играми. Игры: «Два мороза», «Караси и щука»	1	15.12.2022
44	Игры: «Класс- становись», «Третий лишний».	1	19.12.2022
45	Развитие скоростно- силовых качеств. Эстафеты.	1	20.12.2022
46	Игры: «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи»	1	22.12.2022
47	Игры: «Стоп кадр», «Волк во рву».	1	26.12.2022
48	Эстафета с мячами. Игра: «Запрещенное движение»	1	27.12.2022
49	Игры: «Два мороза», «У медведя во бору»	1	09.01.2023
50	ОРУ с мячами. Прыжки на скакалке. Игра: «Рыбак и рыбки»	1	10.01.2023
51	Развитие скоростно-силовых качеств. Игра: «Совушка»	1	12.01.2023
52	Эстафеты со скакалками.	1	16.01.2023
53	Игры: «Караси и щука», «Два мороза»	1	17.01.2023
54	Развитие силовых качеств. Эстафеты с обручами.	1	19.01.2023
55	Эстафеты с преодолением полосы препятствий.	1	23.01.2023
56	ОРУ со скакалками. Прыжки на скакалках Игры: «Вышибалы», «Третий лишний	1	24.01.2023
57	Эстафеты с обручами. Игры – «День и ночь», «Класс»	1	26.01.2023
	Подвижные игры на основе баскетбола	13	
58	Тб на занятиях баскетболом. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Мяч капитану»	1	30.01.2023
59	Ведение мяча с изменением направления. Игра: «Вызов номеров с мячами»	1	31.01.2023
60	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. Игра: «Салки с мячами»	1	02.02.2023
61	Эстафеты с мячами.	1	06.02.2023
62	Игра: «День и ночь», «Гонка мячей»	1	07.02.2023
63	Учеб. игра в «мини-баскетбол» по упрощенным правилам.	1	09.02.2023
64	ОРУ с мячами. Игра: «Передал-садись», «Вышибалы»	1	13.02.2023
65	Броски в кольцо: Игра «Мяч капитану», «Самый меткий»	1	14.02.2023
66	Передачи мяча в парах двумя руками от груди	1	16.02.2023
67	Ведение мяча с изменением направления. Игра: «Чай-чай выручай с мячами»	1	20.02.2023
68	Учебная игра в «мини-баскетбол» по упрощенным правилам. Игра: «Передал- садись»	1	21.02.2023
69	Упражнения с мячами. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра: «Гонка мячей»	1	27.02.2023

70	Эстафеты с мячами. Игра «Салки с мячом»	1	28.02.2023
	Подвижные игры на основе футбола	7	
71	ТБ на занятиях футболом. Футбол. Удар по неподвижному мячу с места. Игра: «Мяч в стенку»	1	02.03.2023
72	Футбол. Удар по неподвижному мячу с разбега. Игра: «Передача мяча с перебежками»	1	06.03.2023
73	Передача мяча, остановка катящегося мяча. «Передача мяча с перебежками»	1	07.03.2023
74	Передача мяча, остановка катящегося мяча. Игра: «Мяч в стенку»	1	09.03.2023
75	Техника владения мячом. Игра: «Передача мяча с перебежками»	1	13.03.2023
76	Учебная игра в мини-футбол по упрощенным правилам. Игра: «Точный удар».	1	14.03.2023
77	Учебная игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1	16.03.2023
	Кроссовая подготовка	12	
78	Инструктаж по техники безопасности на уроках физической культуры при занятиях кроссовой подготовкой. Чередование бега и ходьбы.	1	20.03.2023
79	Челночный бег 3*10м, 4*9 м . Равномерный бег 2 мин. Игры.	1	21.03.2023
80	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Игры.	1	23.03.2023
81	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Игры.	1	03.04.2023
82	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Игры.	1	04.04.2023
83	Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Игры.	1	06.04.2023
84	Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба).	1	10.04.2023
85	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Игры.	1	11.04.2023
86	ОРУ в движении. Бег 1 км .	1	13.04.2023
87	Преодоление полосы препятствий.	1	17.04.2023
88	Спец. беговые упр. легкоатлета. Эстафеты и игры с бегом.	1	18.04.2023
89	Кросс 500 м. по пересеченной местности.	1	20.04.2023
	Легкая атлетика	13	
90	ТБ на занятиях по легкой атлетики. Высокий старт.	1	24.04.2023
91	Высокий старт. Эстафеты	1	25.04.2023
92	ОРУ с мячами. Низкий старт.	1	27.04.2023
93	Спец. беговые упр. легкоатлета. Низкий старт.	1	02.05.2023
94	Многоскоки. Прыжки в длину с места.	1	04.05.2023
95	Многоскоки. Прыжки в длину с места.	1	11.05.2023
96	«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м).	1	15.05.2023
97	Бег 30м, 60 м. Прыжки в длину с места.	1	16.05.2023
98	Эстафеты с преодолением полосы препятствий.	1	18.05.2023
99	Челночный бег 3*10м, 4*9 м. Техника метания мяча на дальность.	1	22.05.2023
100	Техника метания мяча в цель. Эстафеты.	1	23.05.2023
101	Тестирование физических качеств.	1	25.05.2023
102	Тестирование физических качеств.	1	29.05.2023

Раздел 6.

Учебно-методическое обеспечение, включая ЦОР и ЭОР.

Для реализации программного содержания используется учебно-методический комплект:

1. В. И. Лях. Физическая культура. Рабочие программы. 1—4 классы. Москва: Просвещение. 2019.
2. В. И. Лях. Физическая культура. Учебник. 1—4 классы. Москва: Просвещение. 2019.

Электронные и цифровые образовательные ресурсы

1. <https://spo.1sept.ru/urok/> Сайт "Я иду на урок физкультуры"
2. <http://www.fizkult-ura.ru/> Сайт «ФизкультУра»
3. <https://fizcultura.ucoz.ru/> ФИЗКУЛЬТУРА - сайт учителей физической культуры
4. <http://summercamp.ru/> Комплекс упражнений для детей 8-12 лет
5. <http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm> Примерный комплекс упражнений при нарушении осанки
6. <https://www.uchportal.ru/load/100> Учительский портал. Методические разработки по физической культуре
7. https://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/144 Современный учительский портал. Разработки уроков физической культуры
8. <https://uchitelya.com/fizkultura/> Учителя.com Учительский портал. Разработки уроков, спортивных праздников и внеклассных мероприятий. Слайдовые презентации и проекты. Подробные описания комплексов упражнений, правил командных и подвижных игр.
9. https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskayakultura_type-metodicheskoe-posobie/ Методические пособия по физической культуре
10. <https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/> Видеоуроки по физкультуре и другие полезные материалы для учителя физкультуры.