МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

Кинельское управление образования и науки Самарской области

ГБОУ СОШ № 5 "ОЦ "Лидер" г.о. Кинель

Утверждена
приказом ГБОУ СОШ № 5
«ОЦ «Лидер» г.о. Кинель

№ 672 от 30.08.2022г.
Директор _____ В.С.Тепаев

Проверена и рекомендована
к утверждению
заместитель директора по УР

Попова Н. Н. _____
29 августа 2022г.

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению
МО учителей физической культуры и
эстетического цикла
Протокол № 1 от 29 августа 2022г.
Руководитель _____Дерябина М.А.

Рабочая программа

(ID 3076059)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 2 класса начального общего образования на 2022-2023 учебный год

Подписан: Тепаев В.С.
DN: C=RU, O="ГБОУ СОШ №5 ""ОЦ ""Лидер""", CN=Тепаев В.С., E=lider_school_knl@samara.edu.ru
Местоположение: 008f dc 98 12 49 30 4c 08
Дата: 2022.09.01 06:56:41+04'00'

Составлена
учителем __Автайкиным Ю.М.

г. Кинель 2022

Пояснительная записка

При создании программы учитывались 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного
социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов 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 детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, 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 младших школьников 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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 школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладноориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся 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 Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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. Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Во 2 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега.

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол). Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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. Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

— 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

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

— 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 УУД:

— объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (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 УУД:
— соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
— выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
— взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
— контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

Предметные результаты

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:
— демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
— измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
— выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
— демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
— выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
— передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
— организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
— выполнять упражнения на развитие физических качеств.

Во втором классе обучающиеся должны демонстрировать уровень физической подготовленности

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скорость	Бег 30 м, с	8 9	7,1 6,8	7,0-6,0 6,7-5,7	5,4 5,1	7,3 7,0	7,2-6,2 6,9-5,6	5,6 5,3
2	Координация	Челночный бег 3×10 м, с	8 9	0,4 10,2	10,0-9,5 9,9-9,3	9,1 8,8	11,2 10,8	10,7-10,1 10,3-9,7	9,7 9,3
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	8 9	110 120	125-145 130-150	165 175	90 110	125-140 135-150	155 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	8 9	750 800	800-950 850-1000	1150 1200	550 600	650-850 700-900	950 1000
5	Гибкость	Наклон вперед	8 9	1 1	3-5 3-5	7,5 7,5	2 2	5-8 6-9	11,5 13,0
6	Сила	Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине	8 9	1 1	2-3 3-4	4 5	3 3	6-10 7-11	14 16

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1.	Козел гимнастический	П
2.	Канат для лазанья	П
3.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
4.	Стенка гимнастическая	П
5.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
6.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
7.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
8.	Палка гимнастическая	К
9.	Скакалка детская	К
10.	Мат гимнастический	П
11.	Гимнастический подкидной мостик	Д
12.	Обруч пластиковый детский	Д
13.	Планка для прыжков в высоту	Д
14.	Стойка для прыжков в высоту	Д

15.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
16.	Рулетка измерительная	К
17.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
18.	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
19.	Сетка волейбольная	Д
20.	Аптечка	Д

Учебно-тематический план

№раздела /темы	Наименование разделов и тем	Количество часов			
		Всего	Теоретические занятия	Лабораторные, практические занятия, экскурсии и др.	Контрольные занятия
1.	Легкоатлетические упражнения	8	1	5	2
2.	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	10	1	8	1
3.	Гимнастика с элементами акробатики.	14	2	10	2
5	Лыжная подготовка	14	2	10	2
6.	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	6		6	
7.	Легкоатлетические упражнения	16	1	11	4
	Итого:	68	7	50	11

Формы и методы контроля результатов обучения

Формы	**Методы**
-контрольная работа; -самоконтроль; -дифференцированная проверочная работа	-групповая и индивидуальная работа;

Критерии оценивания для всех норм контроля

1	**Практические занятия**	"5"- упражнение выполнено правильно, свободно и точно; "4"- упражнение выполнено слитно, но было допущено до 2-х незначительных ошибок (связанных с неточным выполнением техники); "3"- упражнение выполнено с 3-мя незначительными или одной значительной ошибкой (ведущей к искажению основ техники); "2"- упражнение выполнено с искажениями основ техники; "1"- упражнение не выполнено полностью или отказ от выполнения.

Календарно — тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов	Предметные результаты	Личностные результаты	Дата
Легкая атлетика (11 часов)					
1	Техника безопасности на спортивной площадке. Высокий старт.	1	Повторяют строевые упражнения за 1 класс. Играют в «Салки». Знают разновидности ходьбы, бега. ОРУ в движении. Высокий старт.	Слушают инструктаж по технике безопасности на спортивной площадке. Правила и нормы поведения на уроках физической культуры.	сент
2	Бег с ускорением до 20 метров. Прыжки в длину с места.	1	Знают разновидности ходьбы, бега. Умеют выполнять прыжки в длину с места.	Соблюдают технику безопасности на спортивной площадке. Формирование эстетических потребностей ценностей и чувств	сент
3	Высокий старт. Бег 30 метров на результат.	1	Умеют выполнять бег с высокого старта. Умеют выполнять прыжки по разметкам.	Соблюдают технику безопасности на спортивной площадке.	сент
4-5	Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д) Бросок набивного мяча из-за головы 1кг.	2	Освоили общеразвивающие упражнения на подтягивание. Различать основные положения рук, ног, туловища. Сочетают движения ног с движениями рук. Составляют простейшие комплексы общеразвивающих упражнений.	Соблюдают технику безопасности на спортивной площадке.	сент
6	Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д) на результат.	1	Освоили универсальные умения, связанные с выполнением упражнений на подтягивание. Различают и выполняют строевые команды	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	сент
7-8	Прыжки в длину с разбега с 3-5 шагов. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	2	Выполняют прыжки в длину с разбега с 3-5 шагов. Умеют метать мяч в вертикальную цель	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	сент
9	Челночный бег 3х10 м на результат.	1	Демонстрируют умения в челночном беге. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений при выполнении бега, прыжков, метаний	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	сент

10-11	Метание мяча на дальность. Шестиминутный бег.	2	Умеют правильно метать мячи в вертикальную и горизонтальную цель. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений при выполнении бега, прыжков, метаний.	История первых Олимпийских игр древности. Бег с чередованием с ходьбой Метание мяча на дальность. Шестиминутный бег.	окт
Гимнастика с элементами акробатики – 12 часов					
12	Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Кувырок вперед.	1	Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом. Расчет на первый второй. Танцевальные шаги. ОРУ типа утренней гимнастики. Перекаты. Кувырок вперед. Эстафеты со скакалкой, с большими гимнастическими мячами.	Слушают о правилах техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	окт
13	Стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок вперед на результат.	1	Выполняют строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом. Перекаты. Кувырок вперед.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	окт
14	Режим дня. Личная гигиена. Комплекс физических упражнений для утренней гимнастики.	1	Режим дня. Личная гигиена. Дневник самонаблюдения. Составляют комплекс физических упражнений для утренней гимнастики..	Понимают важность соблюдения режима дня, соблюдения личной гигиены, выполнения утренней гимнастики	окт
15	Кувырок в сторону. Акробатические соединения из разученных элементов.	1	Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Бег, ходьба с игровыми заданиями. ОРУ со скакалками. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Кувырок в сторону. Акробатические соединения из разученных элементов.	Освоили технику выполнения акробатических упражнений. Освоили универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	окт
16	Акробатические соединения из разученных элементов. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.	1	ОРУ со скакалками. Кувырок в сторону. Акробатические соединения из разученных элементов. Поднимание туловища. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Ходьба по гимнастической лестнице. Эстафеты с преодолением препятствий.	Слушают о влияние физических упражнений на осанку Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой и бегом.	окт

17	Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками. Вис спиной к гимнастической стенке.	1	Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Ходьба, бег с игровыми заданиями. ОРУ с обручами. Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками. Вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание прямых и согнутых ног.	Умеют выполнять вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание прямых и согнутых ног.	окт
18	Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Подтягивание в висе лежа согнувшись.	1	Терминология разучиваемых упражнений. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Ходьба, бег с заданиями ОРУ с обручами. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.	Знают терминология разучиваемых упражнений. Умеют выполнять лазанье по наклонной гимнастической скамейки	окт
19	Стойка на лопатках. Тестирование. Подтягивание в висе лежа согнувшись. Перелазание через коня.	1	Строевые упражнения. В колонне по одному на указанные ориентиры. Ходьба, бег с заданиями. Комплекс ОРУ с мячами. Лазанье по канату. Прыжки со скакалкой Подтягивание в висе лежа, согнувшись.	Осваивать технику выполнения физических упражнений в лазании и перелазании. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении лазанья по канату.	ноябрь
20	Лазанье по канату. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами на бревне.	1	Строевые упражнения. В колонне по одному на указанные ориентиры. Ходьба, бег с заданиями. Комплекс ОРУ с мячами. Сойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами на бревне. Перелазание через коня, бревно.	Знают приёмы лазания по канату. Умеют выполнять стойку на двух и на одной ноге с закрытыми глазами.	ноябрь
21	Ходьба по рейке гимнастической скамейки, бревну, перешагивая через набивные мячи.	1	Способы самоконтроля. Строевые упражнения. В колонне по одному на указанные ориентиры. Ходьба бег с игровыми заданиями. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, бревну, перешагивая через набивные мячи. Игровые задания на гимнастическом бревне.	Знают способы самоконтроля. Строевые упражнения. Умеют выполнять упражнения на координацию движений	ноябрь
22-23	Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. Гимнастическая полоса препятствий.	2	Строевые упражнения. Команда «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ координационной сложности. Ходьба по бревну. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. Гимнастическая полоса препятствий на формирование правильной осанки и профилактике плоскостопия.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	ноябрь

Подвижные и спортивные игры – 9ч					
24	Выполнение строевых упражнений. Преодоление малых препятствий. Мини-футбол по упрощенным правилам.	2	Выполняют строевые упражнения. Повороты на месте. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра мини-футбол по упрощенным правилам.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	ноябрь
25	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Эстафеты с преодолением препятствий.	2	Выполняют строевые упражнения. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). ОРУ типа утренней зарядки. Эстафеты с преодолением препятствий. Игра мини-футбол по упрощенным правилам. (м)	Понимают значение утренней гимнастики. Соблюдают технику безопасности на спортивной площадке.	декаб
26	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Ловля и передача мяча.	1	Ходьба, бег с игровыми заданиями. ОРУ типа утренней зарядки. Ловля и передача мяча в парах. Эстафеты с мячами.	Выполняют правило гигиены одежды и обуви в соответствии с погодными условиями.	декаб
27	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении.	1	Ходьба и бег с заданиями. Ловля и передача мяча в движении. Бросок набивного мяча от груди. Сгибание и разгибание в упоре лежа на полу	Соблюдают правила игр. Освоили название игр, инвентаря и оборудования	декаб
28	Ведение мяча на месте. Бросок набивного мяча от груди.	1	Ходьба и бег с игровыми заданиями. ОРУ типа утренней зарядки. Строевые упражнения Перестроения из одной в две шеренги. Ведение мяча на месте. Бросок набивного мяча от груди.	Умеют выполнять строевые упражнения. Перестроения из одной в две шеренги.	декаб
29	Ведение мяча в ходьбе. Наклон вперед на результат. Гибкость.	1	Строевые упражнения. Перестроения из одной в две шеренги. Ходьба и бег с игровыми заданиями. ОРУ с мячами. Ведение мяча в ходьбе. Наклон вперед на результат.	Умеют выполнять строевые упражнения. Выполняют норматив по наклонам вперёд.	декаб
30	Ведение мяча в ходьбе. Строевые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат.	1	Физические упражнения и их отличия от естественных движений. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом. Ходьба и бег с заданиями. Ведение мяча в ходьбе правой и левой рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат.	Выполняют физические упражнения и знают их отличия от естественных движений. Выполняют ходьбу и бег с заданиями ОРУ с мячами.	декаб
31	Ведение мяча в беге по прямой. Броски мяча в щит.	1	Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом. Ходьба и бег с игровыми заданиями. Ведение мяча по прямой. Броски мяча в щит. Поднимание туловища на результат.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	декаб

32	Ведение мяча в беге по прямой. Игра мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1	Освоили универсальное умение управления эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Ходьба и бег с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Ведения мяча в ходьбе и в беге по прямой. Броски в кольцо.	декаб
Лыжная подготовка (10 часов)					
33	Ступающий шаг без палок. Повороты на месте.	1	Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Ступающий шаг без палок.	Знают, как правильно подобрать лыжи и лыжные палки. Умеют выполнять шаги и повороты на месте.	янв
34	Ступающий шаг с палками. Повороты на месте.	1	Понятие обморожение. Первая помощь при обморожениях. Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Ступающий шаг с палками. Игра “Попади в ворота”.	Знают, как оказать первую помощь при обморожении. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь.	янв
35	Скользящий шаг без палок. Повороты на месте.	1	Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг без палок. Игра “Попади в ворота”.	Умеют подбирать лыжный инвентарь. Выполняют скользящий шаг без палок	янв
36	Скользящий шаг с палками. Подъем лесенкой.	1	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Построение с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг с палками. Подъем лесенкой. Игра «Салки».	Проявляют координацию движений при выполнении передвижения на лыжах, поворотов, спусков и подъемов	янв
37	Попеременно двухшажный ход без палок 1 км. Спуск с небольшого склона.	1	Скользящий шаг с палками. Попеременно двухшажный ход без палок. Спуск с небольшого склона. Игра «Кто дальше скатится с горки”.	Умеют делать спуск с небольшого склона. Освоили скользящий шаг с палками.	янв
38	Попеременно двухшажный ход с палками. Спуск с небольшого склона.	1	Повороты на месте. Попеременно двухшажный ход без палок, с палками. Спуск с небольшого склона. Игра «Кто дальше скатится с горки	Умеют передвигаться на лыжах двухшажным ходом с палками и без палок. Проявляют координацию движений при выполнении игр.	янв
39	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой.	1	Повороты на месте. Попеременно двухшажный ход без палок, с палками. Подъем елочкой. Спуск со склона. Эстафеты на лыжах с палками и без палок.	Освоили универсальное умение передвижения на лыжах. Умеют выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	февр
40	Прохождение дистанции до 1 км. Повороты переступанием.	1	Построение с лыжами. Повороты на месте. Попеременно двухшажный ход с палками. Повороты переступанием. Дистанция 1 км на результат.	Проявляют выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.	февр
41	Прохождение дистанции 1,5 км. Повороты переступанием.	1	Построение на лыжах. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1,5 км.	Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный	февр

				инвентарь.	
42	Дистанция 1 километр на результат. Эстафета на лыжах.	**1**	Построение на лыжах. Повороты переступанием. Дистанция 1 километр на результат. Эстафета на лыжах.	Проявляют координацию движений при выполнении передвижения на лыжах, поворотов, спусков и подъемов	февр
Подвижные игры с элементами спортивных игр – 14ч					
43-44	Строевые упражнения (повторение). Мини-футбол по упрощенным правилам.	2	Строевые упражнения (повторение). Ходьба, бег с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Игра в «Мини-футбол».	Освоили подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	февр
45-46	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Эстафеты с преодолением препятствий.	2	Выполняют строевые упражнения. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). ОРУ типа утренней зарядки. Эстафеты с преодолением препятствий. Игра мини-футбол по упрощенным правилам. (м)	Понимают значение утренней гимнастики. Соблюдают технику безопасности на спортивной площадке.	февр
47-48	Техника безопасности при проведении спортивных игр на уроках. Игра «Мини-баскетбол»	2	Знают правила техники безопасности при проведении спортивных игр на уроках.	Техника безопасности при проведении спортивных игр Строевые упражнения.	март
49	Гигиена одежды и обуви. Игра «Мини-баскетбол»	1	Знают требования к одежде, обуви при занятиях физической культурой в зависимости от времени года, места проведения занятий	Гигиена одежды и обуви. Строевые упражнения повторение Ходьба, бег. Специальные прыжковые упражнения. ОРУ в парах.	март
50	Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков.	1	Строевые упражнения повторение. Ходьба, бег с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Эстафеты с мячами.	Освоили основные приёмы закаливания. Знают технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	март
51-52	Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Эстафеты с мячами	2	Строевые упражнения повторение. Ходьба, бег с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Эстафеты с мячами.	Освоили технику выполнения строевых упражнений	март
53-54	Строевые упражнения повторение. Ловля и передача мяча в движении.	2	Строевые упражнения повторение. Ходьба, бег с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков.	Освоили подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	апр

55-56	Преодоление полосы препятствий.	2	Строевые упражнения повторение. Ходьба, бег с игровыми заданиями. ОРУ в парах. Преодоление полосы препятствий. Игра «Прокати быстрее мяч»	Освоили подвижные игры. Освоили подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	апр
			Легкая атлетика – 12 ч		
57	Правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков. Броски набивного мяча в цель.	1	Правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ в парах. Броски набивного мяча в цель. Ведение мяча по прямой. Игра «Мини-баскетбол»	Освоили технику ходьбы различными способами. Различают разновидности ходьбы.	апр
58	Броски набивного мяча на дальность 1 кг. Ведение мяча по прямой шагом.	1	Освоили технику метания набивного мяча на дальность. Знают правила игры в баскетбол, пионербол. Игра «Мини-баскетбол»	Ходьба, бег с заданиями. ОРУ в парах Челночный бег 3 по 10 м. Броски набивного мяча в цель. Ведение мяча по прямой правой, левой рукой.	апр
59	Наклон вперед на результат. Ведение мяча бегом.	1	Организация двигательного режима в течение дня. Ходьба с заданиями. Равномерный бег 4 мин. ОРУ со скакалкой. Наклон вперед. Ведение мяча бегом с игровыми заданиями. Игра «Мини-баскетбол».	Освоили технику выполнения наклонов вперед. Различают разновидности прыжковых упражнений.	апр
60	Поднимание туловища. Броски мяча в щит, кольцо.	1	Ходьба, бег с чередованием разновидностей прыжков. Ведение мяча бегом с игровыми заданиями. Броски мяча в щит, кольцо. Игра «Мини-баскетбол». Поднимание туловища.	Освоили приёмы бросков мяча в щит, кольцо. Знают правила игры в баскетбол.	апр
61	Прыжки в длину с места на результат. Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега.	1	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. ОРУ со скакалкой. Прыжки в длину с места на результат Прыжки в высоту с 4-5 шагов. Игра «Зайцы в огороде»	Освоили технику выполнения прыжковых упражнений. Различают разновидности прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	апр
62	Прыжки в высоту с разбега. Челночный бег на результат.	1	Ходьба с заданиями. Равномерный бег 4 мин. ОРУ в кругу. Челночный бег. Прыжки с поворотом 180°.Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Прыжок в высоту с разбега 4-5 шагов. Эстафеты.	Освоили технику выполнения прыжков с поворотом на 180°	апр

63	Бег 30 метров с высокого старта на результат. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1	Техника безопасности при метаниях мяча. Ходьба, бег с изменением направления. ОРУ в движении. Бег с высокого старта 30 метров на результат. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра «Охотники и утки»	Умеют взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр	май
64	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1	Ходьба, бег с изменением направления. ОРУ в движении. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	Освоили технику выполнения прыжков в длину с разбега. Освоили двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.	май
65	Прыжок в длину с разбега. Шестиминутный бег.	1	Ходьба, бег с различными заданиями. ОРУ в кругу. Метание малого мяча на дальность. Бег с ускорением от 10 до 20 мин. Шестиминутный бег. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Вызов номеров».	Освоили подвижные игры на совершенствование и закрепление навыков скоростных способностей и способности к ориентированию в пространстве.	май
66	Бег 1000 метров на результат	1	Понятие «Физическая нагрузка». Ходьба с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Бег 1000 метров на результат. Игра «Мини-футбол». Игра «Русская лапта»	Освоили навык игровой деятельности с различными спортивными предметами. Знают правила игры	май
67	Преодоление полосы препятствий.	1	Ходьба с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Преодоление полосы препятствий . Игра «Мини-футбол». Игра «Русская лапта»	Умеют преодолевать естественные препятствия. Соблюдают технику безопасности при преодолении препятствий.	май
68	Инструктаж. Правила безопасности при купании в естественных водоемах.	1	Правила безопасности при купании в естественных водоемах. Ходьба с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Эстафеты с предметами.	Знают правила поведения на водоёмах. Умеют оказывать первую помощь.	май

Информационно – методическое обеспечение

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (в ред. приказов Минобрнауки России от 31.05.2021).
2. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы». В.И.Лях, А.А.Зданевич.- М.: Просвещение, 2018.
3. «Справочник учителя физической культуры». П.А.Киселев, С.Б.Киселева. - Волгоград: Учитель, 2018.
4. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. -9-е изд. - М.: Просвещение, 2021.
5. Физическая культура. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. Рабочая программа по физической культуре. 1- 4 классы. – Волгоград: Учитель, 2018.