

Ростовская область Дубовский район ст. Андреевская  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Андреевская средняя школа № 3

«Утверждаю»

Руководитель ОО:

Директор МБОУ Андреевской СШ №3

/ Геращенко Е.Н./

(приказ от 30.08.22 г. № 182)



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

**Уровень общего образования:** начальное общее образование (2 класс)

**Количество часов:** 98 (праздничные дни – 09.05.2022), выходные дни – 07.03.2022, 03.05.2022, 10.05.2022 г.)

**Учитель:** Корчмина Светлана Егоровна

ст. Андреевская

## Содержание предмета

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.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2 класс (104 часа – 3 часа в неделю)

Во время проведения 3-х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках. При наличии бассейна — включить в программу занятия плаванием.

#### **Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

История Олимпийских игр и спортивных соревнований. Понятие о физическом развитии человека, влиянии на него физических упражнений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Сведения о закаливающих процедурах, профилактике нарушений осанки. Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. Подвижные и спортивные игры.

**Способы физкультурной деятельности (в течение года)** Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток. Выполнение закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

#### **Физическое совершенствование (104 часа)**

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Ходьба противходом.

#### **Лёгкая атлетика ( 33 часа)**

Ходьба: в разном темпе; ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).

Бег: чередование ходьбы и бега, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2-3 мин.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное

расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

### **Гимнастика с основами акробатики (29 часов)**

Акробатические упражнения: перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.

### **Зимние игры. Подвижные игры (42 часа)**

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?», «Попади в ворота».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

## **Планируемые результаты изучения курса «Физическая культура 2 класс»** **ЛИЧНОСТНЫЕ**

*У обучающихся будут сформированы:*

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаляющих процедур.

*Учащиеся получат возможность для формирования:*

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;

- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ**

### ***Учащиеся научатся:***

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперёд;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке; перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
  - передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнить повороты переступанием;
- играть и подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

### ***Учащиеся получают возможность научиться:***

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определить влияние закаливания на организм человека;
  - самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

### **Регулятивные: *Учащиеся научатся:***

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

### ***Учащиеся получают возможность научиться:***

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

**Познавательные: Учащиеся научатся:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

**Учащиеся получают возможность научиться:**

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

**Коммуникативные: Учащиеся научатся:**

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

**Учащиеся получают возможность научиться:**

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

**Календарно - тематическое планирование предмета**

**«Физическая культура»**

Дата		№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика учебной деятельности	Основны е направле ния воспитат ельной
план	факт					

					учащихся	деятельности
<i>Лёгкая атлетика и подвижные игры (33 часов).</i>						<b>30Ж, научное</b>
07.09	07.09	<b>1</b>	Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить с правилами предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</li> <li>2. Повторить построение в шеренгу и колонну.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Волк во рву».</li> </ol>	<p><i>Определять и кратко характеризовать физическую культуру. Определять правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</i></p>	
08.09	08.09	<b>2</b>	История возникновения спортивных соревнований.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рассказать об истории возникновения спортивных соревнований.</li> <li>2. Разучить перестроение из одной шеренги в две.</li> <li>3. Разучить ходьбу со сменой темпа по сигналу учителя.</li> <li>4. Повторить подвижную игру «Мышеловка».</li> </ol>	<p><i>Иметь представление об истории спортивных соревнований.</i></p> <p><i>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</i></p> <p><i>Выполнять перестроение из одной шеренги в две.</i></p>	
09.09	09.09	<b>3</b>	История возникновения Олимпийских игр. <b>Входной контроль.</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рассказать об истории возникновения Олимпийских игр.</li> <li>2. Повторить перестроение из одной шеренги в две.</li> <li>3. Повторить ходьбу со сменой темпа по сигналу учителя.</li> <li>4. Разучить подвижную игру «Пустое место».</li> </ol>	<p><i>Знать историю возникновения Олимпийских игр.</i></p> <p><i>Выполнять ходьбу в разном темпе.</i></p> <p><i>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.</i></p>	
14.09	14.09	<b>4</b>	Ходьба на носках и пятках.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить перестроение из одной колонны в две.</li> <li>2. Разучить ходьбу на носках, на пятках.</li> <li>3. Повторить</li> </ol>	<p><i>Уметь перестраиваться из одной колонны в две.</i></p>	

				подвижную игру «Пустое место».	<i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	
15.09	15.09	<b>5</b>	Чередование ходьбы и бега.	1. Разучить чередование ходьбы и бега. 2. Повторить ходьбу на носках, пятках. 3. Обучить бегу на носках. 4. Повторить игру «Воробьи, вороны»	<i>Различать и выполнять строевые команды:</i> «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!» и др.  <i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега на носках.	
16.09	16.09	<b>6</b>	Перешагивание через предметы.	1. Обучить перешагиванию через предметы. 2. Повторить чередование ходьбы и бега. 3. Повторить бег на носках. 4. Подвижная игра «Запрещенное движение».	<i>Осваивать</i> технику перешагивания через предметы.  <i>Проявлять</i> координацию в игровой деятельности.	
21.09	21.09	<b>7</b>	Ходьба с высоким подниманием бедра.	1. Повторить перешагивание через предметы. 2. Обучить ходьбе с высоким подниманием бедра. 3. Разучить подвижную игру «Мяч соседу».	<i>Осваивать</i> технику ходьбы с высоким подниманием бедра. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий.	
22.09	22.09	<b>8</b>	Бег 30 метров.	1. Повторить ходьбу с высоким подниманием бедра. 2. Разучить бег 30 метров. 3. Повторить подвижную игру «Мяч соседу».	<i>Выполнять</i> ходьбу с высоким подниманием бедра.  <i>Описывать</i> технику беговых упражнений.  <i>Осваивать</i> технику бега.	
23.09	23.09	<b>9</b>		1. Повторить бег	<i>Осваивать</i>	

28.09	28.09	<b>10</b>	Прыжок в длину с места.	широким шагом. 2. Повторить прыжок в длину с места. 3. Разучить прыжок с поворотом на 180°.	технику бега широким шагом. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	
29.09 30.09	29.09 30.09	<b>11</b> <b>12</b>	Челночный бег 3x10 м.	1. Повторить прыжок с поворотом на 180°. 2. Повторить челночный бег 3x10 м. 3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны». 4. Развивать координацию движений.	<i>Проявлять</i> координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3x10 м. <i>Осваивать</i> технику прыжка с поворотом на 180°.	
05.10	05.10	<b>13</b>	Профилактика нарушений осанки.	1. Рассказать о профилактике нарушений осанки. 2. Разучить комплекс упражнений, направленный на формирование правильной осанки. 3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки».	<i>Составлять</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки. <i>Моделировать</i> комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.	
06.10	06.10	<b>14</b>	Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.	1. Повторить комплекс упражнений, направленный на формирование правильной осанки. 2. Разучить метание теннисного мяча с 4 метров в вертикальную цель. 3. Разучить подвижную игру «Передал-садись».	<i>Осваивать</i> технику метания малого мяча.	



07.10	07.10	<b>15</b>			
12.10	12.10	<b>16</b>	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	<p>1. Повторить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 4 метров.</p> <p>2. Повторить отбивы резинового мяча двумя руками.</p> <p>3. Разучить подвижную игру «Передал-садись».</p>	<p><i>Описывать</i> технику метания теннисного мяча в цель.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении метания мяча в цель.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p>
13.10	13.10	<b>17</b>	Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.	<p>1. Повторить комплекс упражнений, направленный на формирование правильной осанки.</p> <p>2. Разучить отбивы резинового мяча одной рукой.</p> <p>3. Повторить подвижную игру «Передал-садись».</p>	<p><i>Осваивать</i> технику отбива мяча одной рукой.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p>
14.10	14.10	<b>18</b>	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	<p>1. Разучить метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 4 метров.</p> <p>2. Повторить отбивы резинового мяча.</p> <p>3. Повторить подвижную игру «Волк во рву».</p>	<p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную цель.</p>
19.10	19.10	<b>19</b>		1. Разучить прыжки через скакалку.	<i>Осваивать</i> технику выполнения прыжков через скакалку.
20.10	20.10	<b>20</b>	Прыжки через скакалку.	<p>2. Повторить метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 4 метров.</p> <p>3. Подвижная игра</p>	<p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой</p>

				«Вызов номеров». 4. Воспитывать внимание.	деятельности.	
21.10 26.10	21.10 26.10	<b>21</b> <b>22</b>	Броски набивного мяча от груди на дальность.	1. Повторить прыжки через скакалку. 2. Повторить бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность. 3. Разучить пробегание под длинной вращающейся скакалкой. 4. Развивать силу.	<i>Осваивать</i> технику бросков большого мяча. <i>Проявлять</i> силу в бросках набивного мяча от груди. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при пробегании под вращающейся скакалкой.	
27.10 28.10	27.10 28.10	<b>23</b> <b>24</b>	Прыжки через скакалку с продвижением вперёд.	1. Разучить прыжки через скакалку с продвижением вперед. 2. Повторить пробегание под длинной вращающейся скакалкой. 3. Подвижная игра «Совушка».	<i>Осваивать</i> технику прыжков через скакалку с продвижением вперёд.	
09.11	09.11	<b>25</b>	Летние Олимпийские игры.	1. Рассказать о видах спорта, включённых в программу летних Олимпийских игр. 2. Повторить бросок мяча одной рукой от плеча. 3. Подвижная игра «Перестрелка».	<i>Различать</i> виды спорта, включённые в программу летних Олимпийских игр. <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации в игре.	
10.11	10.11	<b>26</b>	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1. Разучить бросок мяча одной рукой от плеча. 2. Разучить подвижную игру «Перестрелка». 3. Повторить передачу и ловлю волейбольного	<i>Применять</i> бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». <i>Проявлять</i> качества быстроты	

				мяча.	и координации в игре.	
11.11	11.11	27	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1. Повторить передачу мяча двумя руками от груди. 2. Подвижная игра «Передал-садись».	<i>Применять</i> передачу в игре «Передал-садись».  <i>Проявлять</i> быстроту при выполнении передачи.	
16.11	16.11	28	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	1. Обучить подтягиванию из виса лежа на низкой перекладине.	<i>Выполнять</i> подтягивание на низкой перекладине.	
17.11	17.11	29		2. Повторить перелезание через горку матов. 3. Подвижная игра «Охотники и утки». 4. Развивать силу.	<i>Проявлять</i> качество силы при выполнении подтягивания.	
18.11	18.11	30	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1. Повторить бросок мяча одной рукой от плеча.	<i>Применять</i> бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка».	
23.11	23.11	31		2. Подвижная игра «Перестрелка». 3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча.	<i>Проявлять</i> качества быстроты и координации в игре.	
24.11	24.11	32	Подвижные игры.	1. Повторить подвижные игры по выбору учеников.	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.	
25.11	25.11	33		2. Воспитывать взаимопомощь.		
30.11	30.11	34				
01.12	01.12	35				
<b><i>Гимнастика с основами акробатики (29 часа).</i></b>						<b><i>ЗОЖ, научное</i></b>
02.12	02.12	36	Правила поведения на уроках гимнастики.	1. Познакомить с правилами поведения на уроках гимнастики. 2. Разучить ходьбу на носках по перевёрнутой скамейке (ограниченная	<i>Знать и применять</i> правила поведения на уроках гимнастики.  <i>Осваивать</i> технику ходьбы на носках с ограниченной	

				площадь опоры). 3. Повторить подвижную игру «Запрещенное движение».	площадью опоры.	
07.12	07.12	37	Физическое развитие человека.	1. Дать представление о физическом развитии человека. 2. Повторить ходьбу на носках по перевёрнутой скамейке. 3. Повторить положение упор присев. 4. Разучить эстафету с обручами.	<i>Иметь представление о физическом развитии человека.</i> <i>Характеризовать показатели физического развития.</i>	
08.12	08.12	38	Влияние упражнений на физическое развитие человека.	1. Рассказать о влиянии упражнений на физическое развитие человека 2. Разучить ходьбу по перевёрнутой скамейке с перешагиванием через предметы. 3. Повторить перекаты в группировке вперёд-назад.	<i>Понимать влияние упражнений на физическое развитие человека.</i> <i>Осваивать технику ходьбы с перешагиванием через предметы.</i> <i>Выявлять характерные ошибки в выполнении перекатов в группировке.</i>	
09.12	09.12	39	Перекаты в сторону.	1. Повторить ходьбу по перевёрнутой скамейке через предметы. 2. Обучить перекатам в сторону. 3. Повторить эстафету с обручами.	<i>Осваивать технику перекатов в сторону.</i> <i>Проявлять качества координации при выполнении перекатов.</i>	
14.12	14.12	40	Кувырок вперёд.	1. Повторить перекаты в сторону. 2. Обучить кувырку вперёд. 3. Повторить подвижную игру	<i>Выполнить перекаты в группировке.</i> <i>Общаться и взаимодействовать</i>	

				«Охотники и утки».	ь в игровой деятельности.	
15.12	15.12	41	Кувырок вперёд.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить перекаты в сторону.</li> <li>2. Повторить кувырок вперёд.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Передал-садись».</li> </ol>	<p><i>Осваивать</i> технику кувырка вперёд.</p> <p><i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.</p>	
16.12	16.12	42	Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить кувырок вперёд.</li> <li>2. Обучить лазанью по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.</li> <li>3. Подвижная игра «Передай мяч».</li> </ol>	<p><i>Осваивать</i> технику кувырка вперёд.</p> <p><i>Осваивать</i> технику лазания по гимнастической скамейке.</p>	
21.12 22.12	21.12 22.12	43 44	Лазанье по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить лазанье по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом.</li> <li>2. Совершенствовать кувырок вперёд.</li> <li>3. Подвижная игра «Гномы, великаны».</li> <li>4. Воспитывать внимание.</li> </ol>	<p><i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении лазанья и кувырков.</p>	
23.12	23.12	45	Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30°).	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить ходьбу по наклонной скамейке.</li> <li>2. Разучить комплекс упражнений со скакалкой.</li> <li>3. Подвижная игра «Запрещённое движение».</li> <li>4. Развивать гибкость.</li> </ol>	<p><i>Выполнять</i> ходьбу по наклонной скамейке.</p> <p><i>Осваивать</i> комплекс упражнений со скакалкой.</p> <p><i>Проявлять</i> качество гибкости при выполнении упражнений.</p>	
28.12	28.12	46	Стойка на лопатках, согнув	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить стойке на лопатках, согнув ноги.</li> </ol>	<i>Осваивать</i> технику выполнения стойки на лопатках, согнув	

			ноги.	2. Повторить комплекс упражнений со скакалкой. 3. Повторить подвижную игру «Невод».	ноги. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	
29.12	29.12	<b>47</b>	Запрыгивание на горку матов.	1. Обучить запрыгиванию на горку матов. 2. Повторить стойку на лопатках, согнув ноги. 3. Повторить подвижную игру «Невод».	<i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении стойки на лопатках, согнув ноги. <i>Осваивать</i> технику запрыгивания на горку матов.	
30.12	30.12	<b>50</b>	Стойка на лопатках, выпрямив ноги.	1. Повторить запрыгивание на горку матов. 2. Обучить стойке на лопатках, выпрямив ноги. 3. Повторить подвижную игру «Мышеловка».	<i>Осваивать</i> технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги.	
12.01	12.01	<b>51</b>	Вис лёжа на низкой перекладине.	1. Повторить вис лёжа на низкой перекладине.	<i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении стойки на лопатках, выпрямив ноги. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении упражнений.	
13.01	13.01	<b>52</b>		2. Повторить стойку на лопатках, выпрямив ноги. 3. Повторить подвижную игру «Запрещённое движение».		
18.01	18.01	<b>50</b> <b>51</b>	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине.	2. Обучить подтягиванию из вися лежа на низкой перекладине.	<i>Выполнять</i> подтягивание на низкой перекладине. <i>Проявлять</i> качество силы при выполнении	
19.01	19.01			2. Повторить перелезание через горку матов. 3. Подвижная игра		

				«Охотники и утки». 4. Развивать силу.	подтягивания.	
20.01 25.01	20.01 25.01	<b>52</b> <b>53</b>	Переползание в упоре на коленях, опираясь на предплечья.	1.Обучить переползанию по полу в упоре на коленях, опираясь на предплечья. 2.Повторить подтягивание на низкой перекладине. 3.Повторить подвижную игру «Совушка».	<i>Осваивать</i> технику переползания в упоре на коленях. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах в подвижных играх.	
26.01	26.01	<b>54</b>	Полоса препятствий.	1. Повторить переползание по полу под натянутой скакалкой. 2. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики. 3. Подвижная игра «Невод».	<i>Применять навыки,</i> полученные на уроках гимнастики в преодолении полосы препятствий.	
27.01	27.01	<b>55</b>	Подвижные игры.	1. Подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать выносливость.	<i>Общаться</i> и взаимодействовать в игровой деятельности.	
01.02	01.02	<b>56</b>	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине.	1.Повторить подтягивание из вися лежа на низкой перекладине. 2. Подвижная игра «Перестрелка». 3. Развивать силу.	<i>Выполнять</i> подтягивание на низкой перекладине. <i>Проявлять</i> качество силы при выполнении подтягивания.	
02.02	02.02	<b>57</b>	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине.	1.Повторить подтягивание из вися лежа на низкой перекладине. 2. Подвижная игра «Перестрелка».	<i>Проявлять</i> качество силы при выполнении подтягивания. <i>Общаться</i> и взаимодействовать	

				3. Развивать силу.	ь в игровой деятельности.	
03.02	03.02	<b>58</b>	Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	4. Повторить кувырок вперёд. 5. Повторить лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку. 6. Подвижная игра «Передай мяч».	<i>Осваивать</i> технику кувырка вперёд.  <i>Осваивать</i> технику лазания по гимнастической скамейке.	
08.02	08.02	<b>59</b>	Лазанье по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом	5. Повторить лазанье по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом. 6. Совершенствовать кувырок вперёд. 7. Подвижная игра «Гномы, великаны». 8. Воспитывать внимание.	<i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд.  <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении лазанья и кувырков.	
09.02	09.02	<b>60</b>	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине.	1. Повторить подтягивание из вися лежа на низкой перекладине. 2. Подвижная игра «Перестрелка». 3. Развивать силу.	<i>Проявлять</i> качество силы при выполнении подтягивания.  <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.	
10.02	10.02	<b>61</b>	Подвижные игры.	1. Подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать выносливость.	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.	
15.02	15.02	<b>62</b>	Подвижные игры.	1. Подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать выносливость.	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.	
<b>Зимние подвижные игры на воздухе (6 ч).</b>						<b>30Ж, научное</b>
16.02	16.02	<b>63</b>	Подвижные игры.	1. Игры «Снежком в цель», «Кто дальше?».	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой	



17.02	17.02	<b>64</b>			деятельности.	
22.02	22.02	<b>65</b>				
23.02	01.03	<b>66</b>				
24.02	02.03	<b>67</b>				
01.03	03.03	<b>68</b>	Зимние Олимпийские игры.	1. Рассказать о видах спорта, включённых в программу зимних Олимпийских игр. 2. Повторить игру «Кто дальше?»	<i>Иметь представления о видах спорта, включённых в программу зимних Олимпийских игр.</i>  <i>Излагать правила и условия проведения игры.</i>	
<b>Подвижные игры и лёгкая атлетика (36 ч).</b>						<b>30Ж, научное</b>
08.03	09.03	<b>69</b>	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1. Повторить бросок мяча одной рукой от плеча. 2. Повторить подвижную игру «Перестрелка». 3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча.	<i>Применять бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка».</i>  <i>Проявлять качества быстроты и координации в игре.</i>	
09.03	10.03	<b>70</b>	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1. Повторить передачу мяча двумя руками от груди. 2. Подвижная игра «Передал-садись».	<i>Применять передачу в игре «Передал-садись».</i>  <i>Проявлять быстроту при выполнении передачи.</i>	
10.03	15.03	<b>71</b>	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1. Повторить бросок мяча одной рукой от плеча. 2. Подвижная игра «Перестрелка». 3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча.	<i>Применять бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка».</i>  <i>Проявлять качества быстроты и координации в игре.</i>	
				1. Повторить подвижные игры по	<i>Общаться и взаимодействовать</i>	

15.03	16.03	72	Подвижные игры.	выбору учеников. 2. Воспитывать взаимопомощь.	ь в игровой деятельности.	
16.03	17.03	73	Подвижные игры.	1. Повторить подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать взаимопомощь.	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.	
17.03	22.03	74	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1. Повторить передачу мяча двумя руками от груди. 2. Подвижная игра «Передал-садись».	<i>Применять</i> передачу в игре «Передал-садись».  <i>Проявлять</i> быстроту при выполнении передачи.	
22.03	23.03	75	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1. Повторить передачу мяча двумя руками от груди. 2. Подвижная игра «Передал-садись».	<i>Применять</i> передачу в игре «Передал-садись».  <i>Проявлять</i> быстроту при выполнении передачи.	
23.03	24.03	76	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1. Повторить бросок мяча одной рукой от плеча. 2. Подвижная игра «Перестрелка». 3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча.	<i>Применять</i> бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка».  <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации в игре.	
17.03	05.04	77	Подвижные игры.	1. Повторить подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать взаимопомощь.	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.	
21.03	06.04	78	Подвижные игры.	1. Повторить подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать взаимопомощь.	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.	

22.03	07.04	<b>79</b>	Способы закаливания	<p>1.Познакомить с простейшими способами закаливания.</p> <p>2.Разучить размыкание приставными шагами в шеренге.</p> <p>3.Повторить бег с изменением направления.</p> <p>4.Подвижная игра «Совушка».</p>	<p><i>Иметь представление о закаливающих процедурах и их влиянии на организм.</i></p> <p><i>Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур.</i></p>	
24.03	12.04	<b>80</b>	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	<p>1.Повторить передачу мяча двумя руками от груди.</p> <p>2. Подвижная игра «Передал-садись».</p>	<p><i>Применять передачу в игре «Передал-садись».</i></p> <p><i>Проявлять быстроту при выполнении передачи.</i></p>	
04.04	13.04	<b>81</b>	Бросок мяча одной рукой от плеча.	<p>1.Повторить бросок мяча одной рукой от плеча.</p> <p>2. Подвижная игра «Перестрелка».</p> <p>3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча.</p>	<p><i>Применять бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка».</i></p> <p><i>Проявлять качества быстроты и координации в игре.</i></p>	
05.04	14.04	<b>82</b>	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	<p>1.Повторить передачу мяча двумя руками от груди.</p> <p>2. Подвижная игра «Передал-садись».</p>	<p><i>Применять передачу в игре «Передал-садись».</i></p> <p><i>Проявлять быстроту при выпол. передачи.</i></p>	
07.04	19.04	<b>83</b>	Бросок мяча одной рукой от плеча.	<p>1.Повторить бросок мяча одной рукой от плеча.</p> <p>2. Подвижная игра «Перестрелка».</p> <p>3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча.</p>	<p><i>Применять бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка».</i></p> <p><i>Проявлять качества быстроты и координации в игре.</i></p>	

11.04	20.04	84	Элементы спортивных игр.	<p>1. Разучить ведение волейбольного мяча одной рукой.</p> <p>2. Разучить задания с элементами спортивных игр.</p>	<p><i>Выполнять</i> комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств.</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр.</p>	
12.04	21.04	85	Элементы спортивных игр.	<p>1. Разучить ведение волейбольного мяча одной рукой.</p> <p>2. Разучить задания с элементами спортивных игр.</p>	<p><i>Выполнять</i> комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств.</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр.</p>	
14.04	26.04	86	Ходьба противходом.	<p>1. Повторить размыкание приставными шагами в шеренге.</p> <p>2. Разучить ходьбу противходом.</p> <p>3. Подвижная игра «Волк во рву».</p>	<p><i>Выполнять</i> размыкание приставными шагами в шеренге.</p> <p><i>Осваивать</i> технику ходьбы противходом.</p>	
18.04	27.04	87	Смыкание приставными шагами в шеренге.	<p>1. Разучить смыкание приставными шагами в шеренге.</p> <p>2. Повторить ходьбу противходом.</p> <p>3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».</p>	<p><i>Выполнять</i> ходьбу противходом.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p>	
19.04	28.04			1. Рассказать о влиянии занятий физи-	<i>Иметь представление о</i>	

		<b>88</b>	Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека.	<p>ческой культурой на воспитание характера человека.</p> <p>2. Ходьба в полуприседе и приседе.</p> <p>3. Подвижная игра «Мышеловка».</p>	<p>влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека.</p> <p><i>Понимать и раскрывать</i> связь физической культуры с трудовой деятельностью человека.</p>	
21.04	03.05	<b>89</b>	Прыжки с высоты.	<p>1. Обучить спрыгиванию с препятствия высотой до 40 см.</p> <p>2. Повторить прыжки через скакалку.</p> <p>3. Подвижная игра «Запрещённое движение».</p>	<p><i>Осваивать</i> технику мягкого приземления.</p> <p><i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.</p>	
25.04	04.05	<b>90</b>	Прыжок в длину с разбега.	<p>1. Повторить спрыгивание с препятствия высотой 40 см.</p> <p>2. Обучить прыжку в длину с разбега.</p> <p>3. Повторить подвижную игру «Вызов номеров».</p>	<p><i>Осваивать</i> технику прыжка в длину с 5-6 шагов разбега.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>	
26.04	05.05	<b>91</b>	Прыжки через скакалку на одной ноге.	<p>1. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие прыгучести.</p> <p>2. Разучить прыжки через скакалку на одной ноге.</p> <p>3. Повторить прыжок в длину с разбега.</p> <p>4. Подвижная игра «Третий лишний».</p>	<p><i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике прыжка в длину с разбега.</p> <p><i>Осваивать</i> технику прыжков через скакалку на одной ноге.</p>	

28.04	10.05	92	Прыжок в высоту с разбега.	<p>1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие прыгучести.</p> <p>2. Повторить прыжки через скакалку на одной ноге.</p> <p>3. Обучить прыжку в высоту с разбега.</p>	<p><i>Осваивать</i> технику прыжка в высоту с разбега.</p> <p><i>Проявлять</i> качества быстроты, выносливости, координации при выполнении прыжковых упражнений.</p>	
02.05	11.05	93	Прыжки-многоскоки.	<p>1. Повторить прыжок в высоту с разбега.</p> <p>2. Обучить прыжкам-многоскокам.</p> <p>3. Повторить подвижную игру «Пустое место».</p>	<p><i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике прыжка в высоту с разбега.</p> <p><i>Осваивать</i> технику прыжков-многоскоков.</p>	
03.05	12.05	94	Метание теннисного мяча на дальность.	<p>1. Повторить метание теннисного мяча на дальность.</p> <p>2. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей.</p> <p>3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки».</p>	<p><i>Совершенствовать</i> технику метания на дальность.</p> <p><i>Моделировать</i> физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p>	
05.05	17.05	95	<p><b>Промежуточная годовая аттестация (тест)</b></p> <p>Метание теннисного мяча на заданное расстояние.</p>	<p>1. Повторить метание теннисного мяча на заданное расстояние.</p> <p>2. Повторить метание теннисного мяча</p>	<p><i>Совершенствовать</i> технику метания на заданное расстояние.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и координации при метании малого</p>	
09.05	18.05			1. Повторить бросок набивного мяча от	<i>Выявлять</i> типичные	

		<b>96</b>	Бросок набивного мяча (0,5кг) от груди на дальность.	<p>грудь на дальность.</p> <p>2. Повторить отбивы резинового мяча одной рукой на месте.</p> <p>3. Подвижная игра «Мышеловка».</p>	ошибки в технике броска набивного мяча от груди.	
10.05	19.05	<b>97</b>	Челночный бег 3x10 м. Бег на 30м.	<p>1. Повторить положение «высокого старта».</p> <p>2. Повторить бег на 30 м на время.</p> <p>3. Повторить подвижную игру «Пингвины с мячом».</p> <p>4. Повторить челночный бег 3x10 м.</p>	<p><i>Совершенствовать</i> технику бега на короткие дистанции.</p> <p><i>Осваивать</i> технику бега различными способами.</p> <p><i>Проявлять</i> координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3x10 м.</p>	
12.05 16.05 17.05 19.05 23.05 24.05	24.05 25.05 26.05	<b>98-104</b>	Совершенствование элементов спортивных игр Подвижные игры и эстафеты..	<p>1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.</p> <p>2. Повторить задания с элементами спортивных игр.</p> <p>3. Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников.</p>	<p><i>Выполнять</i> элементы спортивных игр.</p> <p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности. <i>Общаться</i> и <i>взаимодействовать</i> в игровой деятельности.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p>	

**Итого: по плану – 104 часа, по факту – 98 часов.**

праздничные дни – 04.11.2021, 08.03.2022, 02.05.2022, 09.05.2022г.

выходные дни – 07.03.2022, 03.05.2022, 10.05.2022 г

СОГЛАСОВАНО  
Протокол заседания  
методического совета МБОУ  
Андреевская СШ № 3  
От 26.08.2022 года № 1  
\_\_\_\_\_ /Синько Н.А./

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УР

\_\_\_\_\_ /Синько Н.А./

## Приложение

### Сводная таблица нормативных оценок уровня физической подготовленности учащихся I—IV классов.

Воз- раст	Мальчики			Девочки		
	Уровень подготовленности					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	2	3	4	5	6	7
Бег 1000 м (мин, с)						
8	5,36 и ниже	5,37-8,30	8,31 и выше	5,50 и ниже	5,51-8,50	8,51 и выше
9	5,16 и ниже	5,17-8,15	8,16 и выше	5,40 и ниже	5,41-8,40	8,41 и выше
10	5,00 и ниже	5,01-8,00	8,01 и выше	5,30 и ниже	5,31-8,30	8,31 и выше
Челночный бег 3x10 м						
6	10,2 и ниже	11,2-10,8	11,8 и выше	10,8 и ниже	11,6-11,0	12,1 и выше
7	9,9 и ниже	10,8-10,3	11,2 и выше	10,2 и ниже	11,3-10,6	11,7 и выше
8	9,1 и ниже	10,0-9,5	10,4 и выше	9,7 и ниже	10,7-10,1	11,2 и выше
9	8,8 и ниже	9,9-9,3	10,2 и выше	9,3 и ниже	10,3-9,7	10,8 и выше
10	8,6 и ниже	9,5-9,0	9,9 и выше	9,1 и ниже	10,0-9,5	10,4 и выше
Подтягивания (кол-во раз)				Вис (с)		
6	3 и выше	2	1 и ниже	10 и выше	4-9	3 и ниже
7	4 и выше	2-3	1 и ниже	12 и выше	5-11	4 и ниже
8	5 и выше	3-4	2 и ниже	14 и выше	7-13	6 и ниже



9	6 и выше	3-5	2 и ниже	16 и выше	8-15	7 и ниже
10	7 и выше	4-6	3 и ниже	18 и выше	9-17	8 и ниже
Подъём туловища за 30 с (кол-во раз)						
6	17 и выше	9-16	8 и ниже	16 и выше	8-15	7 и ниже
7	18 и выше	9-17	8 и ниже	17 и выше	9-16	8 и ниже
8	19 и выше	10-18	9 и ниже	17 и выше	9-16	8 и ниже
9	20 и выше	10-19	9 и ниже	18 и выше	9-17	8 и ниже
10	21 и выше	11-20	10 и ниже	18 и выше	9-17	8 и ниже
Наклон вперед из седа ноги врозь (см)						
6	6 и выше	3-5	2 и ниже	11 и выше	6-10	5 и ниже
7	7 и выше	4-6	3 и ниже	12 и выше	6-11	5 и ниже
8	8 и выше	4-7	3 и ниже	12 и выше	6-11	5 и ниже
9	9 и выше	5-8	4 и ниже	13 и выше	7-12	6 и ниже
10	10 и выше	5-9	4 и ниже	14 и выше	7-13	6 и ниже