

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Лебедевская основная общеобразовательная школа»  
Суджанского района Курской области

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО учителей начальных классов протокол № 1 от 27.08.2020 г. руководитель ШМО  Стригуненко Н.П.	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР  Березуцкая С.В.	Утверждено на заседании педсовета протокол №1 от 28.08.2020г. Введено в действие Приказ № 3-72 от 01.09.2020 г. Директор школы  Дробышева О.В.
---	---	--



**рабочая программа**  
**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**«Физическая культура»**  
1-4 классы

**Составитель:** учитель физической культуры  
1 квалификационной категории  
Родин Евгений Александрович

2020 год

## Пояснительная записка.

Рабочая программа по Физической культуре для 1-4 классов составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. № 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- Примерная программа по Физической культуре в 1-4 классах.
- Приказ МО РФ от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
- Приказ МО РФ от 08.06.2015 № 576 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. N 253»
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 года №1576 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. №373
- Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе авторской Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В. И. Ляха, А. А. Зданевича. – М.: Просвещение, 2011
- Устав ОУ;
- Положение о рабочей программе по отдельным учебным предметам, курсам, внеурочной деятельности по реализации ФГОС НОО и ФГОС ООО в МКОУ «Лебедевская ООШ»
- Учебный план МКОУ «Лебедевская ООШ» для учащихся 1-4 классов, обучающихся по ФГОС на 2021-2022 учебный год.

УМК: В.И. Лях «Физическая культура. Учебник для общеобразовательных учреждений. 1- 4 классы. – М.: Просвещение, 2009, рекомендован МО РФ.

**Цель:** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

**Задачи:**

- укреплять здоровье, улучшать осанку, осуществлять профилактику плоскостопия, содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры;
- овладеть школой движений;
- развивать координационные (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способности;
- формировать элементарные знания о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- выработать представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыки здорового и безопасного образа жизни;
- приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использовать их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявлять предрасположенности к тем или иным видам спорта;

воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействовать развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности

На изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч, из них в 1 классе 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели), по 102 ч во 2, 3 и 4 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

## Планируемые результаты освоения учебного предмета.

1 класс.		
Название темы. Основное содержание по темам.	Количество часов.	Планируемые результаты по каждой теме (характеристика основных видов деятельности обучающихся (на уроке учебных действий предметных, личностных, метапредметных))
<p><b>Подвижные игры.</b></p> <p>«Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу». «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антivyшибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах,</p>	18 часов	<p><b>Знать</b>, что такое Олимпийские игры, какие символы и традиции у них существуют. <b>Знать</b>, как размыкаться на руки в стороны. <b>Уметь</b> выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; понимать правила подвижных игр; запомнить стихотворное сопровождение Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность. Регулятивные: <b>формировать</b> ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач. уметь рассказать о символах и традициях Олимпийских игр , уметь размыкаться на руки в стороны, рассказывать о правилах проведения подвижных игр.</p>
<p><b>Гимнастика с элементами акробатики .</b></p> <p>Построение в шеренгу и колонну; размыкание на руки в стороны; перестроения разведением в две колонны; повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; разминка, направленная на развитие координации движений; подтягивание на низкой перекладине из виса лежа; вис;</p>	17 часов	<p><b>Знать</b>, как проводится разминка на матах, разминка с гимнастическими палками, что такое стойка на голове, что такое обруч и как его можно вращать, технику выполнения группировки, кувырка вперед и стойки на голове что такое перекаты и чем они отличаются от кувырков, как проводить разминку с обручами, правила подвижных игр. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за</p>

<p>станции круговой тренировки; перекаты, кувырок</p> <p>вперед, «мост», стойка на лопатках, стойка на голове; лазание и перелезание по гимнастической стенке; лазание по канату; висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.</p>		<p>свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p>устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты; играть в подвижные игры «Удочка», «Волшебные елочки», «Успей убрать».</p>
<p><b>Легкоатлетические упражнения .</b></p> <p>Техника высокого старта; бег на скорость дистанцию 30 м; челночный бег 3 x 10 м; беговая разминка; метание на дальность, на точность; техника прыжка в длину с места; прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед; эстафеты; броски набивного мяча от груди и снизу.</p>	<p><b>21 час.</b></p>	<p><b>Знать</b>, что такое прыжок в высоту, как он выполняется, как выполнять броски набивного мяча снизу и от груди, как играть в подвижную игру «Точно в цель» Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, 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 слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). <b>формировать</b> умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель. уметь выполнять упражнения с мячом, ударять, останавливать, вести мяч, играть в мини футбол.</p>
<p><b>Кроссовая подготовка.</b></p> <p>Освоение техники бега в равномерном темпе. Чередование ходьбы с бегом. Упражнения на развитие выносливости.</p>	<p><b>21 час.</b></p>	<p><b>Знать</b>, что такое дистанция и как ее можно удерживать, как возникли физическая культура и спорт; уметь выполнять разминку в движении по кругу; понимать правила подвижной игр Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств и доброжелательности, сопереживания чувствам</p>

		<p>других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасность добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать друг друга самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности. <b>уметь</b> рассказать о возникновении физкультуры и спорта, правилах проведения подвижной игры «Гуси-лебеди».</p>
<p><b>Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола.</b> Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру. Ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары. Развитие физических качеств</p>	<p><b>22 часа.</b></p>	<p><b>Знать</b>, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижные игры «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота». <b>Знать</b>, что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие эмоционально-нравственной отзывчивости; 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: <b>формировать</b> навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результатам уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижных игр с мячом .</p>
<p><b>2 класс.</b></p>		
<p><b>Подвижные игры .</b> Подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми</p>	<p><b>18 часов.</b></p>	<p><b>Знать</b>, что такое координация движений, для чего она нужна людям. Уметь играть в подвижные игры. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие</p>

<p>кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хопках», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробы — вороны», «Антивышибалы».</p>		<p>навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>формировать</b> ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. операционный опыт.уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в подвижные игры.</p>
<p><b>Гимнастика с элементами акробатики .</b>          Построение в шеренгу и колонну. Наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягивание из виса лежа согнувшись, вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойка на лопатках, стойка на голове. Вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах. Вращение обруча, лазание по гимнастической стенке и перелезание с пролета на пролет, по канату, Прыжки со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах. Прохождение станции круговой тренировки. Разминка с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой. Упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами,</p>	<p><b>18 часов.</b></p>	<p><b>Знать</b> кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка»</p> <p><b>Выполнять</b> разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать, как выполняются усложненные варианты кувырка. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей.эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельно выполнять кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка»</p>

с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.		
<p><b>Легкоатлетические упражнения.</b> Техника высокого старта. Бег на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, челночный бег 3 x 10 м, беговая разминка. Метание на дальность, на точность. Прыжок в длину с места и с разбега. Метание гимнастической палки ногой. Преодоление полосы препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед. Броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, Бег 1 км.</p>	21 час.	<p><b>Знать</b> и уметь рассказать и показывать технику выполнения метания, бега, а также о правилах проведения подвижных игр. <b>Оценивать</b> правильность выполнения бега и метания. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла ученохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.:адекватно воспринимать оценку взрослого;</p>
<p><b>Кроссовая подготовка.</b> Освоение техники бега в равномерном темпе. Чередование ходьбы с бегом. Упражнения на развитие выносливости. Бег 1 км.</p>	21 час.	<p><b>Знать</b>, что такое частота сердечных сокращений, способы её измерений, как проводить разминку с мячами, правила подвижных игр «Салки с резиновыми кольцами». Понимать, что такое дневник самоконтроля. <b>Знать</b>, что такое удар и остановка мяча, что такое ведение мяча, как проводится разминка с мячами, как выполнять передачу мяча в парах, правила игры в мини футбол. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, 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. слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). <b>формировать</b> умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель. уметь выполнять упражнения на выносливость</p>
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола и</b>	24 часа.	<b>Знать</b> , как выполнять броски и ловлю мяча, ведение мяча на

<p><b>волейбола.</b> Броски и ловля мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху». Техника ведения мяча правой и левой рукой. Эстафеты.</p>		<p>месте и в движении, как играть в подвижные игры с мячом. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки <b>формировать</b> навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира. <b>формировать</b> умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. уметь выполнять разминку с малыми мячами, броски и ловлю мяча на месте и в движении; играть в подвижные игры с мячом.</p>
<p><b>3 класс.</b></p>		
<p><b>Подвижные игры .</b> «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами»,</p>	<p><b>18 часов.</b></p>	<p><b>Знать</b>, что такое координация движений, для чего она нужна людям. Уметь играть в подвижные игры. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. операционный опыт. <b>уметь</b> выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в подвижные игры.</p>
<p><b>Гимнастика с элементами акробатики.</b></p>	<p><b>18</b></p>	<p><b>Знать</b>, как выполнять стойку на голове и руках, как проходить</p>

<p>Строевые упражнения (в шеренгу, колонну, перестроение в одну, две и три шеренги), разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковая разминка, разминка в парах, у гимнастической стенки, упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад станции круговой тренировки, лазание и перелезание по гимнастической стенке, лазание по канату в три приема, стойка на голове и руках, мост, стойка на лопатках, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, прыжки со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, упражнения на гимнастическом бревне, лазание по наклонной гимнастической скамейке, вращение обруча.</p>	<p><i>часов.</i></p>	<p>станции круговой тренировки, правила подвижных игр. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. выполнять кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка».</p>
<p><b><i>Легкоатлетические упражнения .</i></b> Техника высокого старта, техника метания мешочка (мяча) на дальность бег дистанцию 30 м на время, челночный бег 3 x 10 м на время, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки в высоту спиной вперед, прыжки на мячах-хопах, броски набивного мяча (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метание мяча на точность, прохождение полосы препятствий.</p>	<p><b><i>21 час.</i></b></p>	<p><b><i>Знать</i></b>, какие способы метания мешочка на дальность существуют. Оценивать правильность выполнения бега и метания. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. контролировать свою деятельность по результату, адекватно <b><i>оценивать</i></b> свои действия и действия партнер. прыгать в</p>

		длину с разбега, знать, какие варианты паса мяча ногой существуют, правила спортивной игры «Футбол».
<p><b><i>Кроссовая подготовка.</i></b> Освоение техники бега в равномерном темпе. Чередование ходьбы с бегом. Упражнения на развитие выносливости. Бег 1 км.</p>	<b>21 час.</b>	<p><b>Знать</b>, что такое частота сердечных сокращений, способы её измерений, как проводить разминку с мячами. Знать, как проходит тестирование бега на 1000 м, правила спортивной игры «Футбол Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, 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.</p> <p><b>слушать и слышать</b> друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель.</p> <p><b>уметь</b> выполнять упражнения с мячом, ударять, останавливать, вести мяч, играть в мини футбол</p>
<p><b><i>Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола .</i></b> Передача мяча через волейбольную сетку различными способами, введение мяч из-за боковой, броски и ловля мяча различными способами, стойка баскетболиста, ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, эстафеты, броски мяча в баскетбольное кольцо различными способами.</p>	<b>24 часа.</b>	<p><b>Знать</b> волейбол как вид спорта, какими бывают волейбольные упражнения. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя.осуществлять действие по образцу и заданному правилу. бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол».</p>
<b>4 класс.</b>		

<p><b>Подвижные игры</b></p> <p>Подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антывышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», спортивная игра футбол.</p>	<p><b>18 часов</b></p>	<p><b>Знать</b>, что такое координация движений, для чего она нужна людям. Уметь играть в подвижные игры. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. <b>определять</b> новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. играть в подвижные игры.</p>
<p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p> <p>Строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойка на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, станции круговой тренировки, лазание по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыжки в скакалку самостоятельно и в тройках, обруч, гимнастический мостик, разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми</p>	<p><b>18 часов</b></p>	<p><b>Знать</b> технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание» и спиной вперед, опорного прыжка, правила подвижных. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>определять</b> новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <b>выполнять</b> прыжок в высоту с прямого разбега, способом «перешагивание», спиной вперед.</p>

<p>кольцами.</p>		
<p><b>Легкоатлетические упражнения</b> Бег 30 и 60 м на время, челночный бег, метание мешочка на дальность и мяч на точность, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, прохождение полосы препятствий, броски набивного мяча способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, бег дистанции 1000 м, передача эстафетной палочки.</p>	<p><b>21 час</b></p>	<p><b>Знать</b>, какие способы метания мешочка на дальность существуют. Оценивать правильность выполнения бега и метания. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. прыгать в длину с разбега, знать, какие варианты паса мяча ногой существуют, правила спортивной игры «Футбол».</p>
<p><b>Кроссовая подготовка</b> Освоение техники бега в равномерном темпе. Чередование ходьбы с бегом. Упражнения на развитие выносливости. Бег 1 км.</p>	<p><b>21 час</b></p>	<p><b>Знать</b>, что такое частота сердечных сокращений, способы её измерений, как проводить разминку с мячами. Знать, как проходит тестирование бега на 1000 м, правила спортивной игры «Футбол». Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, 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. слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). <b>формировать</b> умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель. уметь выполнять упражнения на выносливость.</p>

***Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола***

Пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, броски по воротам, броски и ловля мяча самостоятельно и в парах, броски мяча в баскетбольное кольцо различными способами,

**24 час**

**Знать** баскетбол и волейбол как виды спорта, какими бывают баскетбольные и волейбольные упражнения, правила игры. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя. осуществлять действие по образцу и заданному правилу. бросать мяч в кольцо, через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол».

Прошито, пронумеровано и скреплено  
печатью на 5 листочках листах  
директор МКОУ «Лебедельская основная  
общеобразовательная школа» \_\_\_\_\_  
О.В. Дробышова



**Календарно-тематическое планирование.****1 класс**

№п/п.	Сроки проведения.		Тема урока.	Тематический и итоговый контроль.
	Планируемые.	Фактические.		
			<b>I. Легкая атлетика 11 ч</b>	
1	02.09		Ходьба и бег. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Два мороза	<b>Контроль - 4</b>
2	03.09		Ходьба и бег. Понятие короткая дистанция. Подвижная игра «Вызов номера»	
3	06.09		Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	
4	09.09		Техника челночного бега. Подвижная игра «Вызов номера»	
5	10.09		Тестирование челночного бега 3x10м.	
6	13.09		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Подвижная игра «Два мороза»	
7	16.09		Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза»	
8	17.09		Тестирование прыжка в длину с места.	
9	20.09		Бросок малого мяча. Подвижная игра «К своим флажкам»	
10	23.09		Метание малого мяча. Подвижная игра «Попади в мяч»	
11	24.09		Метание малого мяча на заданное расстояние. Тестирование метания малого мяча на дальность.	
			<b>II. Кроссовая подготовка 11 часов</b>	
12	27.09		Бег по пересеченной местности. Понятие скорость бега. Правила подвижной игры «Пятнашки»	
13	30.09		Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки»	
14	01.10		Равномерный бег. Понятие скорость бега.	

			Подвижная игра «Пятнашки»	
15	04.10		Бег по пересеченной местности. Понятие дистанция. Правила подвижной игры «Третий лишний»	
16	07.10		Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Третий лишний»	
17	08.10		Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Пятнашки»	
18	11.10		Бег по пересеченной местности. Чередование ходьбы, бега	
19	14.10		Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки»	
20	15.10		Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки»	
21	18.10		Бег по пересеченной местности. Правила подвижной игры «Конники-спортсмены»	
22	21.10		Темп и ритм. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка»	
			<b>Гимнастика с элементами акробатики 17 часов</b>	
23	22.10		Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ	Контроль-2
24	25.10		Строевые упражнения. Основные гимнастические снаряды. Олимпийские игры	
25	28.10		Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	
26	08.11		Равновесие. Строевые упражнения. Тестирование наклона вперед из положения стоя.	
27	11.11		Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.	
28	12.11		Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки.	
29	15.11		Лазанье по гимнастической стенке	
30	18.11		Перелезание на гимнастической стенке	
31	19.11		Висы на перекладине	

32	22.11		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лежа	
33	25.11		Опорный прыжок, лазание по гимнастической стенке и канату.	
34	26.11		Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов.	
35	29.11		Техника выполнения кувырка вперед	
36	02.12		Кувырок вперед	
37	03.12		Стойка на лопатках, «мост»	
38	06.12		Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование	
39	09.12		Стойка на голове. Прыжки со скакалкой	
			<b>III. Подвижные игры 18 часов</b>	
40	10.12		Олимпийские игры	
41	13.12		Возникновение физической культуры и спорта. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	
42	16.12		Подвижные игры: «Гуси-лебеди», «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	
43	17.12		Повторение подвижных игр «Гуси-лебеди», «К своим флажкам», «Два мороза».	
44	20.12		Правила русской народной подвижной игры «Горелки»	
45	23.12		Подвижная игра «Горелки».	
46	24.12		Темп и ритм	
47	27.12		Подвижная игра «Мышеловка»	
48	30.12		Правила подвижных игр «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	
49	10.01		Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	
50	13.01		Эстафеты. Правила подвижных игр «Лисы и куры», «Точный расчет».	
51	14.01		Подвижные игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	

52	17.01		Личная гигиена человека. Подвижная игра «Салки с домиками»	
53	20.01		Подвижная игра «Салки с домиками»	
54	21.01		Стихотворное сопровождение на уроках	
55	24.01		Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений	
56	27.01		Подвижные игры для зала	
57	28.01		Командная подвижная игра «Хвостики»	
			<b>Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола 19 часов</b>	
58	31.01		Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай – поймай»	
59	03.02		Бросок мяча снизу на месте. Закрепление. Игра «Бросай – поймай»	
60	04.02		Бросок мяча снизу на месте. Повторение. Игра «Бросай – поймай»	
61	07.02		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте.	. <b>Контроль-3</b> .
62	10.02		Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Выстрел в небо».	
63	11.02		Ловля и броски мяча в парах	
64	21.02		Упражнения с мячами в парах. Тестирование. Передача мяча от груди в парах.	
65	24.02		Индивидуальная работа с мячом	
66	25.02		Школа укрощения мяча. Подвижная игра «Вышибалы»	
67	28.02		Школа укрощения мяча. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля.	
68	03.03		Подвижные игры с мячом. Игра «Антивышибалы»	
69	04.03		Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля, перебрасывание. Тестирование Броски мяча в корзину	
70	07.03		Глаза закрывай — упражненье начинай	

71	10.03		Подвижные игры с мячом. Подвижная игра «Ночная охота»	
72	11.03		Подвижные игры с мячом. Игра «Мяч в обруч»	
73	14.03		Ведение мяча	
74	17.03		Ведение мяча в движении	
75	18.03		Эстафеты с мячом	
76	21.03		Броски мяча через волейбольную сетку	
77	04.04		Точность бросков мяча через волейбольную сетку.	
78	07.04		Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	
79	08.04		Бросок мяча через волейбольную сетку	
			<b>IV. Легкая атлетика 10 ч</b>	
80	11.04		Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	. <b>Контроль-3</b> . Проект «Физическое упрочнение»
81	14.04		Прыжки в высоту	
82	15.04		Тестирование прыжка в длину с места.	
83	18.04		Бросок набивного мяча от груди и снизу	
84	21.04		Бросок набивного мяча из-за головы.	
85	22.04		Техника метания на точность	
86	25.04		Техника метания малого мяча на дальность	
87	28.04		Тестирование метания малого мяча на дальность	
88	29.04		Подвижная игра «Воробьи и вороны»	
89	02.05		Подвижные игры по выбору учащихся	
			<b>1. Кроссовая подготовка 10 часов</b>	
90	05.05		Бег по пересеченной местности. Понятие скорость бега	
91	06.05		Скорость бега. Подвижная игра «Пятнашки»	
92	10.05		Бег по пересеченной местности. Понятие дистанция	
93	12.05		Ходьба и бег. Дистанция. Подвижная игра «Третий лишний»	
94	13.05		Бег по пересеченной местности. Понятие здоровье. <b>Административная контрольная работа.</b>	

95	16.05		Ходьба и бег. Знакомство с общими принципами игры в футбол.	
96	19.05		Ходьба и бег. Удар по неподвижному мячу.	
97	20.05		Ходьба и бег. Удар по неподвижному мячу в парах	
98	23.05		Ходьба и бег. Удар по катящемуся мячу.	
99	25.05		Беговые упражнения	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Лебедевская основная общеобразовательная школа»  
Суджанского района Курской области

<b>РАССМОТРЕНО</b> на заседании ШМО учителей начальных классов протокол № 1 от 26.08.2022г. руководитель ШМО  Стригуненко Н.П.	<b>СОГЛАСОВАНО</b> Зам. Директора по УВР  Березуцкая С. В.	Утверждено на заседании педагогического совета протокол № 1 от 29.08.2022г Введено в действие Приказ № 3-65 от 30.08.2022г Директор школы  Дробышева О.В.
--	--	---



**ПРИЛОЖЕНИЕ**  
к  
рабочей программе  
учебного предмета  
«Физическая культура»

2 класс

Составитель: учитель физической культуры  
I квалификационной категории  
Родин Евгений Александрович.

2 класс			<b>І. Легкая атлетика 11 ч</b>	
1	02.09		Понятие о физической культуре. Ходьба и бег Инструктаж по технике безопасности	<b>Контроль-5</b>
2	06.09		Тестирование бега на 30 м с высокого старта	
3	07.09		Техника челночного бега	
4	09.09		Тестирование челночного бега 3x10м	
5	13.09		Техника прыжка в длину с разбега	
6	14.09		Прыжок в длину с разбега	
7	16.09		Прыжок в длину с разбега на результат	
8	20.09		Техника метания мешочка на дальность	
9	21.09		Тестирование метания мешочка на дальность.	
10	23.09		Тестирование метания малого мяча на точность.	
11	27.09		Тестирование прыжка в длину с места.	
			<b>ІІ. Кроссовая подготовка 14 ч</b>	
12	28.09		Что такое физическая культура Бег по пересеченной местности. Игра «Третий лишний»	
13	30.09		Бег и ходьба. Преодоление малых препятствий.	
14	04.10		Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний»	
15	05.10		Бег по пересеченной местности. Игра «Пустое место»	
16	07.10		Бег и ходьба. Знакомство с общими принципами игры в футбол. Удары по мячу ногой.	
17	11.10		Бег по пересеченной местности. Остановка мяча ногой, отбор мяча.	
18	12.10		Бег по пересеченной местности.Тактические действия в защите и нападении. Отбор мяча.	
19	14.10		Бег и ходьба. Остановка катящегося мяча	
20	18.10		Бег и ходьба. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой	
21	19.10		Бег и ходьба.	

22	21.10		Бег и ходьба.		
23	25.10		Бег по пересеченной местности. Частота сердечных сокращений, способы её измерений		
24	26.10		Бег по пересеченной местности. Остановка мяча. Ведение мяча.		
25	28.10		Бег по пересеченной местности. Техника ведения мяча		
			<b>Гимнастика с элементами акробатики 18 час</b>		
26	08.11		Осанка. Правила сохранения осанки. Акробатика.Строевые упражнения	Контроль-4	
27	09.11		Кувырок вперед		
28	11.11		Кувырок вперед с трех шагов		
29	15.11		Кувырок вперед с разбега		
30	16.11		Усложненные варианты выполнения кувырка		
31	18.11		Стойка на лопатках, мост		
32	22.11		Висы. Строевые упражнения		
33	23.11		Поднимание прямых ног до 90°, из виса спиной к гимнастической стенке, хватом снизу.		
34	25.11		Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине		
35	29.11		Висы. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе		
36	30.11		Подтягивание на перекладине, вис хват сверху		
37	02.12		Опорный прыжок, лазание.		
38	06.12		Лазанье и перелезание по гимнастической стенке		
39	07.12		Различные виды перелезаний		
40	09.12		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с		
41	13.12		Прыжки в скакалку		
42	14.12		Вращение обруча.Правила закаливания		
43	16.12		Тестирование наклона вперед из положения стоя		
			<b>III. Подвижные игры 18 ч</b>		
44	20.12		Твой организм.Подвижные игры «К своим		

			флажкам», «Два мороза».	
45	21.12		Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза».	
46	23.12		Подвижные игры. «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты.	
47	27.12		Подвижные игры с мячом. Игра «Антывышибалы»	
48	28.12		Подвижные игры с мячом	
49	30.12		Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Котел»	
50	10.01		Подвижная игра «Котел»	
51	11.01		Варианты подвижной игры «Котел»	
52	13.01		Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений	
53	17.01		Подвижные игры для зала	
54	18.01		Правила подвижных игр «Попади в мяч », «Верёвочка под ногами».	
55	20.01		Подвижные игры «Попади в мяч », «Верёвочка под ногами».	
56	24.01		Правила подвижных игр «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	
57	25.01		Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	
58	27.01		Правила подвижных игр «Лисы и куры», «Точный расчет»	
59	31.01		Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет»	
60	01.02		Командные подвижные игры	
61	03.02		Подвижные игры по желанию учеников	
			<b>Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола 24 часа</b>	
62	07.02		Физические (двигательные способности).Броски и ловля мяча в парах	Контроль-4
63	08.02		Передача мяча двумя руками от груди в парах.	
64	10.02		Передача мяча двумя руками от груди в парах.	

65	14.02		Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель	
66	15.02		Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель	
67	17.02		Ведение мяча на месте.	
68	21.02		Ведение на месте правой и левой рукой.	
69	22.02		Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель	
70	24.02		Ведение на месте правой и левой рукой. Броски мяча в корзину.	
71	28.02		Ведение мяча в движении. Техника ведения мяча в движении	
72	01.03		Ведение мяча в движении. Техника ведения мяча в движении. Закрепление	
73	03.03		Техника ведения мяча в движении.	
74	07.03		Ведение мяча в движении	
75	10.03		Эстафеты с мячом	
76	14.03		Ловля и передача мяча в движении	
77	15.03		Ловля и передача мяча в движении	
78	17.03		Броски мяча через волейбольную сетку	
79	21.03		Точность бросков мяча через волейбольную сетку	
80	22.03		Передача мяча через волейбольную сетку.	
81	04.04		Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	
82	05.04		Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	
83	07.04		Броски мяча через волейбольную сетку 3 метра от средней линии.	
84	11.04		Броски мяча через волейбольную сетку 3 метра от средней линии. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	
85	12.04		Бросок мяча через волейбольную сетку 3 метра от средней линии.	
			<b>IV. Легкая атлетика 10 ч</b>	

86	14.04		Правила соревнований.Беговые упражнения	Контроль-6 Проект «Первые Олимпийские игры»
87	18.04		Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	
88	19.04		Тестирование челночного бега 3x10 м.	
89	21.04		Прыжки.	
90	25.04		Тестирование прыжка в длину с места.	
91	26.04		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	
92	28.04		Тестирование метания малого мяча на точность	
93	02.05		Тестирование метания мешочка на дальность	
94	03.05		Метание малого мяча	
95	05.05		Метание малого мяча. Эстафеты.	
			<b>Кроссовая подготовка 7 часов</b>	
96	10.05		Спортивный уголок.Бег по пересеченной местности. Игра «Третий лишний»	
97	12.05		Бег по пересеченной местности. Преодоление малых препятствий	
98	16.05		Бег 1000 м. <b>Административная контрольная работа.</b>	
99	17.05		Преодоление малых препятствий. Игры на развитие выносливости.	
100	19.05		Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий	
101	23.05		Бег по пересеченной местности.	
102	24.05		Преодоление малых препятствий. Игры на развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Лебедевская основная общеобразовательная школа»  
Суджанского района Курской области

<b>РАССМОТРЕНО</b> на заседании ШМО учителей начальных классов протокол № 1 от 26.08.2022г. руководитель ШМО  Стригуненко Н.П.	<b>СОГЛАСОВАНО</b> Зам. Директора по УВР  Берузжикая С. В.	Утверждено на заседании педагогического совета протокол № 1 от 29.08.2022г Введено в действие Приказ № 3-65 от 30.08.2022г Директор школы  Дробышева О.В.
--	--	---



**ПРИЛОЖЕНИЕ**  
к  
рабочей программе  
учебного предмета  
«Физическая культура»

3 класс

Составитель: учитель физической культуры  
I квалификационной категории  
Родин Евгений Александрович.

2022 г

			<b>I. Легкоатлетические упражнения 11 ч</b>	
1	02.09		Основные способы передвижения человека. Ходьба и бег Инструктаж по технике безопасности	<b>Контроль-6</b>
2	03.09		Тестирование бега на 30 м с высокого старта	
3	06.09		Техника челночного бега	
4	09.09		Тестирование челночного бега 3x10м	
5	10.09		Способы метания мешочка (мяча) на дальность	
6	13.09		Способы метания мешочка (мяча) на дальность. Игра «Зайцы в огороде»	
7	16.09		Тестирование метания мешочка на дальность.	
8	17.09		Прыжок в длину с разбега. Пас и его значение для спортивных игр с мячом	
9	20.09		Прыжок в длину с разбега на результат	
10	23.09		Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	
11	24.09		Тестирование прыжка в длину с места	
			<b>Кроссовая подготовка 14 ч</b>	
12	27.09		Органы чувств. Сохранение зрения.Бег по пересеченной местности. Игра «Салки на марше»	
13	30.09		Бег и ходьба. Преодоление малых препятствий.	
14	01.10		Бег и ходьба. Пас и его значение для спортивных игр с мячом	
15	04.10		Бег по пересеченной местности. Игра «Пустое место»	
16	07.10		Бег и ходьба. Знакомство с общими принципами игры в футбол.	
17	08.10		Бег по пересеченной местности. Спортивная игра «Футбол»	
18	11.10		Бег по пересеченной местности. Отбор мяча.	
19	14.10		Бег и ходьба. Преодоление препятствий.	
20	15.10		Бег и ходьба.	
21	18.10		Бег и ходьба.	

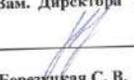
22	21.10		Бег и ходьба	
23	22.10		Бег по пересеченной местности. Частота сердечных сокращений, способы её измерений	
24	25.10		Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. урок по спортивной игре «Футбол»	
25	28.10		Кросс 1 км.	
			<b>Гимнастика с элементами акробатики 18 час</b>	
26	08.11		Акробатика. Строевые упражнения Инструктаж по ТБ	Контроль5
27	11.11		Тестирование наклона вперед из положения стоя	
28	12.11		Варианты выполнения кувырка вперед	
29	15.11		Кувырок назад	
30	18.11		Кувырки	
31	19.11		Стойка на голове	
32	22.11		Стойка на руках. Тестирование подъема туловища из положения лёжа.	
33	25.11		Круговая тренировка	
34	26.11		Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	
35	29.11		Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	
36	02.12		Прыжки в скакалку Тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лёжа согнувшись.	
37	03.12		Прыжки в скакалку в тройках	
38	06.12		Лазанье по канату в три приема	
39	09.12		Упражнения на гимнастическом бревне	
40	10.12		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	
41	13.12		Прыжки в скакалку	
42	16.12		Варианты вращения обруча	
43	17.12		Тестирование наклона вперед из положения стоя.	
			<b>II. Подвижные игры 18 ч</b>	

44	20.12		Спортивная одежда. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи».	
45	23.12		Спортивная игра «Футбол»	
46	24.12		Подвижная игра «Флаг на башне»	
47	27.12		Спортивные игры	
48	30.12		Подвижные и спортивные игры	
49	10.01		Подвижная игра «Перестрелка»	
50	13.01		Футбольные упражнения. Подвижная игра «Перестрелка»	
51	14.01		Футбольные упражнения в парах. Подвижная игра «Пустое место»	
52	17.01		Различные варианты футбольных упражнений в парах. Подвижная игра «Пустое место»	
53	20.01		Подвижная игра «Осада города»	
54	21.01		Броски и ловля мяча в прах. Подвижная игра «Осада города»	
55	24.01		Закаливание. Подвижная игра «Подвижная цель»	
56	27.01		Ведение мяча. Подвижная игра «Подвижная цель»	
57	28.01		Эстафеты с мячом	
58	31.01		Правила подвижных игр «Прыжки по полосам», «Волк во рву»	
59	03.02		Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву»	
60	04.02		Командные подвижные игры	
61	07.02		Подвижные игры по желанию учеников	
			<b>Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола 24 часа</b>	
62	10.02		Ловля и передача мяча в движении.	Контроль-3
63	11.02		Ведение мяча на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель.	
64	14.02		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах.	

65	17.02		Бросок мяча двумя руками от груди	
66	18.02		Ведение мяча с изменением направления.	
67	21.02		Знакомство с баскетболом.	
68	24.02		Спортивная игра «Баскетбол»	
69	25.02		Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель	
70	28.02		Ведение на месте правой и левой рукой. Броски мяча в корзину.	
71	03.03		Ведение мяча в движении. Техника ведения мяча в движении	
72	04.03		Ведение мяча в движении. Техника ведения мяча в движении. Закрепление	
73	07.03		Техника ведения мяча в движении.	
74	10.03		Ведение мяча в движении	
75	11.03		Эстафеты с мячом	
76	14.03		Ловля и передача мяча в движении	
77	17.03		Подготовка к волейболу	
78	18.03		Броски мяча через волейбольную сетку	
79	21.03		Точность бросков мяча через волейбольную сетку	
80	04.04		Передача мяча через волейбольную сетку.	
81	07.04		Подвижная игра «Пионербол»	
82	08.04		Волейбол как вид спорта	
83	11.04		Броски мяча через волейбольную сетку 3 метра от средней линии.	
84	14.04		Обобщающий урок по волейболу	
85	15.04		Бросок мяча через волейбольную сетку 3 метра от средней линии.	
			<b>III. Легкая атлетика 10 ч</b>	
86	18.04		Беговые упражнения	. Контроль5
87	21.04		Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	.
88	22.04		Тестирование челночного бега 3x10 м.	.

89	25.04		Прыжки. Игра «Прыгающие воробушки»	
90	28.04		Тестирование прыжка в длину с места.	
91	29.04		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	
92	02.05		Тестирование метания малого мяча на точность	
93	05.05		Тестирование метания мешочка на дальность.	
94	06.05		Метание малого мяча	
95	12.05		Метание малого мяча. Эстафеты.	
			<b>IV. Кроссовая подготовка 7 часов</b>	
96	13.05		Бег по пересеченной местности. Игра «Третий лишний»	
97	16.05		Бег по пересеченной местности. Преодоление малых препятствий	
98	19.05		Бег 1000 м. Контроль (без учета времени <b>Административная контрольная работа.</b> )	Проект «ЗОЖ»
99	20.05		Преодоление малых препятствий. Игры на развитие выносливости.	
100	23.05		Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий	
101	26.05		Бег по пересеченной местности.	
102	27.05		Преодоление малых препятствий. Игры на развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Лебедевская основная общеобразовательная школа»  
Суджанского района Курской области

<b>РАССМОТРЕНО</b> на заседании ШМО учителей начальных классов протокол № 1 от 26.08.2022г. руководитель ШМО  Стригуенко Н.П.	<b>СОГЛАСОВАНО</b> Зам. Директора по УВР  Березуцкая С. В.	Утверждено на заседании педагогического совета протокол № 1 от 29.08.2022г Введено в действие Приказ № 3-65 от 30.08.2022г Директор школы  Дробышева О.В.
---	--	---



**ПРИЛОЖЕНИЕ**  
к  
рабочей программе  
учебного предмета  
«Физическая культура»

4 класс

Составитель: учитель физической культуры  
I квалификационной категории  
Родян Евгений Александрович.

2022 г

			<b>I. Легкоатлетические упражнения 11 ч</b>	
1	01.09		Ходьба и бег. Основные способы передвижения человека. Инструктаж по технике безопасности	Контроль-7
2	03.09		Тестирование бега на 30 м с высокого старта	
3	07.09		Челночный бег	
4	08.09		Тестирование челночного бега 3x10м	
5	10.09		Тестирование бега на 60 м с высокого старта	
6	14.09		Тестирование метания мешочка на дальность.	
7	15.09		Тестирование метания малого мяча на точность	
8	17.09		Техника прыжка в длину с разбега	
9	21.09		Прыжок в длину с разбега на результат	
10	22.09		Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	
11	24.09		Тестирование прыжка в длину с места	
			<b>II. Кроссовая подготовка 14 ч</b>	
12	28.09		Бег по пересеченной местности. Игра «Салки на марше»	Контрольный-2
13	29.09		Бег и ходьба. Преодоление малых препятствий.	
14	01.10		Бег и ходьба. Пас и его значение для спортивных игр с мячом	
15	05.10		Бег по пересеченной местности. Игра «Пустое место»	
16	06.10		Бег и ходьба. Знакомство с общими принципами игры в футбол.	
17	08.10		Бег по пересеченной местности. Спортивная игра «Футбол»	
18	12.10		Бег по пересеченной местности. Тактические действия в защите и нападении. Отбор мяча.	
19	13.10		Бег и ходьба. Преодоление препятствий.	
20	15.10		Бег и ходьба. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой	
21	19.10		Бег и ходьба	

22	20.10		Бег и ходьба.	
23	22.10		Бег по пересеченной местности. Частота сердечных сокращений, способы её измерений	
24	26.10		Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. урок по спортивной игре «Футбол»	
25	27.10		Кросс 1 км.	
			<b>III. Гимнастика с элементами акробатики 18 час</b>	
26	09.11		Акробатика.Строевые упражнения. Упражнения в равновесии Инструктаж по ТБ	Контроль-4
27	10.11		Тестирование подтягиваний и отжиманий.	
28	12.11		Кувырок вперед.	
29	16.11		Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Зарядка.	
30	17.11		Кувырок назад.Тестирование подъема туловища из положения лежа.	
31	19.11		Круговая тренировка. Гимнастика, её история и значение в жизни человека	
32	23.11		Гимнастические упражнения. Висы.	
33	24.11		Лазанье по гимнастической стенке и висы	
34	26.11		Прыжки в скакалку.	
35	30.11		Лазание по канату в два приема.	
36	01.12		Круговая тренировка	
37	03.12		Упражнения на гимнастическом бревне	
38	07.12		Вращение обруча.	
39	08.12		Знакомство с опорным прыжком	
40	10.12		Опорный прыжок	
41	14.12		<b>Контрольный урок</b> по опорному прыжку	
42	15.12		Тестирование виса на время.	
43	17.12		Тестирование наклона из положения стоя.	
			<b>Подвижные игры 18 ч</b>	

44	21.12		Техника паса в футболе	
45	22.12		Спортивная игра «Футбол»	
46	24.12		<b>Контрольный урок</b> по футболу	
47	28.12		Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Защита стойки»	
48	29.12		Броски мяча в парах на точность. Подвижная игра «Капитаны»	
49	11.01		Броски и ловля мяча в парах у стены. Подвижная игра «Капитаны»	
50	12.01		Подвижная игра «Осада города»	
51	14.01		Броски и ловля мяча. Подвижная игра «Осада города»	
52	18.01		Броски и ловля мяча. Подвижные игры «Капитаны», «Осада города»	
53	19.01		Ведение мяча. Подвижная игра «Штурм»	
54	21.01		Ведение мяча. Подвижная игра «Штурм»	
55	25.01		Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи».	
56	26.01		Подвижные игры: «Белые медведи», «Космонавты».	
57	28.01		Эстафеты с обручами.	
58	01.02		Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	
59	02.02		Эстафета «Веревочка под ногами»	
60	04.02		Подвижные игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	
61	08.02		Подвижные игры по желанию учеников	
			<b>IV. Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола 24 часа</b>	
62	09.02		Ловля и передача мяча в движении.	<b>Контроль-3</b>
63	11.02		Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	

64	15.02		Ловля и передача мяча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу».	
65	16.02		Ведение мяча с изменением направления и скорости.	
66	18.02		. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу».	
67	22.02		Эстафеты. Игра «Овладей мячом»	
68	25.02		Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	
69	01.03		Баскетбольные упражнения	
70	02.03		Спортивная игра «Баскетбол»	
71	04.03		Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Броски мяча в корзину.	
72	09.03		Ведение мяча правой и левой рукой в движении.Игра «Мяч ловцу».	
73	11.03		Ловля и передача мяча в кругу Техника ведения мяча в движении.	
74	15.03		Ведение мяча в движении	
75	16.03		Броски мяча через волейбольную сетку	
76	18.03		Подвижная игра «Пионербол»	
77	22.03		Подготовка к волейболу	
78	05.04		Броски мяча через волейбольную сетку	
79	06.04		Передача мяча через волейбольную сетку	
80	08.04		Броски мяча через волейбольную сетку 3 метра от средней линии.	
81	12.04		Бросок мяча через волейбольную сетку 3 метра от средней линии.	
82	13.04		Упражнения с мячом.	
83	15.04		Упражнения с мячами в парах.	
84	19.04		Волейбольные упражнения.	
85	20.04		<b>Контрольный урок</b> по волейболу	
			<b>V. Легкая атлетика 10 ч</b>	
86	22.04		Полоса препятствий.	<b>Контроль-6</b>
87	26.04		Усложненная полоса препятствий. Прыжок в	

			высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»	
88	27.04		Тестирование прыжка в длину с места.	
89	29.04		Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу», и из-за головы.	
90	03.05		Тестирование метания малого мяча на точность.	
91	04.05		Тестирование метания мешочка на дальность.	
92	06.05		Тестирование подъема туловища из положения лёжа	
93	10.05		Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	
94	11.05		Тестирование челночного бега 3x10 м.	
95	13.05		Игры. Эстафеты	
			<b>VI. Кроссовая подготовка 7 часов</b>	
96	17.05		Бег по пересеченной местности. Игра «Салки на марше» <b>Административная контрольная работа.</b>	<b>Контроль-1 Проект «Современные Олимпийские игры»</b>
97	18.05		Бег по пересеченной местности. Преодоление малых препятствий	
98	20.05		Бег 1000 м.	
99	24.05		Чередование бега и ходьбы. Игра «День и ночь».	
100	25.05		Чередование ходьбы и бега.	
101	27.05		Бег по пересеченной местности.	
102	31.05		Преодоление малых препятствий. Игра «На буксире».	