


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Мощенская основная общеобразовательная школа
Яковлевского городского округа»

«Рассмотрено»
на МО основного звена
МБОУ «Мощенская ООШ»

Протокол № 1 от
« 30 » августа 2022 г.

«Согласовано»
Заместитель директора


Чернова З.М.
«30» августа 2022 г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Мощенская
ООШ»


Минаев Е.С.
Приказ № 104/2
от «30» августа 2022 г.



Рабочая программа

по учебному курсу «Физическая культура»

Уровень обучения начальное образование

2-4 класс

Учитель: **Минаев Евгений Сергеевич**

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1-4 классы» (М.: Просвещение).

Общая характеристика предмета

Физическая культура — это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т. п.) и второй половиной дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Цель обучения — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических кондиционных и координационных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установок на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

1. Содержание учебного курса (68ч)

К концу учебного года *обучающиеся научатся:*

- по разделу «Знания о физической культуре» (3 ч)— выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;
- по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» (20ч)— строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять 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, лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;
- по разделу «Легкая атлетика» (20ч)— технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x 10м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;
- по разделу «Лыжная подготовка» (8ч)— передвигаться на лыжах ступаящим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;
- по разделу «Подвижные игры» (17ч)— играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостик», «Командные хвостик», «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», «Мелведи 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 хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробы — вороны», «Воробы — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

Календарно-тематическое планирование 2-4 класс 2022-2023

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Тип урока	Предметные
1	02.09 03.09	Организационно-методические указания	Комбинированный	Дифференцировать понятия «шеренга» и «колонна», строиться в колонну в движении, выполнять организационные требования на уроках физкультуры, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Салки с домиками»
2	07.09 08.09	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Контрольный	Выполнять беговую разминку, знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Ловиш-ка» и «Салки — дай руку»
3	09.09 10.09	Техника челночного бега 3 x 10 м Техника метания мешочка на дальность	Контрольный	Знать правила тестирования челночного бега 3 x 10 м, правила подвижной игры «Колдунчики»
4	14.09 15.09	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Комбинированный	Выполнять разминку в движении, знать технику выполнения челночного бега, играть в подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Салки — дай руку»
5	16.09 17.09	Техника прыжка в длину с разбега Тестирование метания мешочка на дальность	Комбинированный Контрольный	Знать правила тестирования метания мешочка на дальность, выполнять разминку с мешочками, понимать правила подвижной игры «Хвостики»
6	21.09 22.09	Прыжок в длину с разбега	Комбинированный	Выполнять прыжок в длину с разбега на результат, знать правила подвижных игр «Салки» и «Флаг на башне»
7	23.09 24.09	Прыжок в длину с разбега Тестирование метания малого мяча на точность	Контрольный	Выполнять разминку с малыми мячами, знать правила тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Бездомный заяц»
8	28.09 29.09	Физические качества	Комбинированный	Называть физические качества, выполнять метание гимнастической палки ногой на дальность, разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила подвижной игры «Командные хвостики»
9	30.09 01.10	Упражнения на координацию движений	Комбинированный	Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Бездомный заяц»
10	05.10 06.10	Тестирование наклона вперед из положения стоя Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	Контрольный Контрольный	Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила тестирования подъема туловища, правила подвижной игры «Вышибаль»

11	07.10 08.10	Тестирование прыжка в длину с места	Контрольный	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила тестирования прыжка в длину с места, понимать правила подвижной игры «Волк во рву»
Гимнастика с элементами акробатики				
12	12.10 13.10	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	Контрольный	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, правила подвижной игры «Вышибалы»
13	14.10 15.10	Тестирование виса на время	Контрольный	Выполнять разминку у гимнастической стенки, знать правила тестирования виса на время, правила подвижной игры «Ловля обезьян»
14	19.10 20.10	Подвижные игры Подвижная игра «Кот и мыши»	Комбинированный	Выполнять разминку у гимнастической стенки, упражнения в подлезании, знать правила подвижной игры «Кот и мыши»
15	21.10 22.10	Режим дня	Контрольный	Знать, что такое режим дня, выполнять разминку с мячами, упражнения в подлезании, знать правила подвижной игры «Кот и мыши»
16	26.10 27.10	Ловля и броски малого мяча в парах Подвижная игра «Осада города»	Комбинированный	Выполнять разминку с мячами, знать, как выполняются броски и ловля малого мяча в парах, правила подвижной игры «Салки с резиновыми кружочками»
17	28.10 29.10	Броски и ловля мяча в парах Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	Комбинированный	Знать, что такое частота сердечных сокращений и способы ее измерения, выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила подвижной игры «Салки с резиновыми кольцами»
18	09.11 10.11	Ведение мяча Упражнения с мячом	Комбинированный	Выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила подвижной игры «Ночная охота»
19	11.11 12.11	Подвижные игры Кувырок вперед Кувырок вперед с трех шагов	Комбинированный	Выполнять разминку на матах, знать, как выполняются кувырок вперед, правила подвижной игры «Улочка»
20	16.11 17.11	Кувырок вперед с разбега Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	Комбинированный	Выполнять разминку на матах с мячами, знать, как выполняются кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега
21	18.11 19.11	Стойка на лопатках, мост Круговая тренировка	Комбинированный	Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать, как выполняются усложненные варианты кувырка вперед, технику выполнения стойки на лопатках и моста, правила игры «Волшебные слочки»
22	23.11 24.11	Стойка на голове Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	Комбинированный	Знать технику выполнения стойки на голове, как лазать и перелезать по гимнастической стенке, какую помощь оказывать при травмах, правила игры «Белочка-защитница»
23	25.11 26.11	Различные виды перелезаний. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	Комбинированный	Знать технику выполнения стойки на голове, различные виды перелезаний, правила игры «Улочка»
24	30.11 01.12	Круговая тренировка. Прыжки в скакалку	Комбинированный	Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Улочка»

25	02.12 03.12	Прыжки в скакалку в движении	Комбинированный	Знать, как выполняются прыжки в скакалку в движении, правила подвижной игры «Горячая линия»
26	07.12 08.12	Круговая тренировка Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах	Комбинированный	Знать технику выполнения вися согнувшись и вися прогнувшись на кольцах, правила подвижной игры «Медведи и пчелы»
27	09.12 10.12	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах. Комбинация на гимнастических кольцах.	Комбинированный	Знать технику выполнения вися согнувшись, вися прогнувшись, переворотов назад и вперед на гимнастических кольцах, правила подвижной игры «Шмель»
28	14.12 15.12	Вращение обруча	Комбинированный	Знать, как составляется комбинация на кольцах, технику вращения обруча, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»
29	16.12 17.12	Варианты вращения обруча Лазанье по канату и круговая тренировка.	Комбинированный	Знать, как выполняются лазанье по канату, захват каната ногами, круговая тренировка, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»
30	21.12 22.12	Круговая тренировка	Репродуктивный	Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Вышибалы»
31	23.12 24.12	Преодоление полосы препятствий	Комбинированный	Знать, как пройти полосу препятствий, правила игры «Удочка»
32	11.01 12.01	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат Усложненная полоса препятствий	Комбинированный	Знать, как пройти усложненную полосу препятствий, правила подвижной игры «Совушка» Контрольный
33	13.01 14.01	Прыжок в высоту спиной вперед Контрольный урок по прыжкам в высоту Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Повороты переступанием на лыжах без палок	Комбинированный	Выполнять организационные требования на уроках, посвященных лыжной подготовке, готовить лыжный инвентарь к эксплуатации, знать технику передвижения ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок
34	18.01 19.01	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	Комбинированный	Знать, как работают руки с лыжными палками, как передвигаться ступающим и скользящим шагом как с лыжными палками, так и без них
35	20.01 21.01	Торможение падением на лыжах с палками	Комбинированный	Знать, как передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, как выполнять торможение падением, правила подвижной игры «Салки на снегу»
36	25.01 26.01	Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	Комбинированный	Знать технику передвижения на лыжах, как рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 1 км, играть в подвижную игру «Салки на снегу»
37	27.01 28.01	Польем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах.	Комбинированный	Знать, как выполняются подъем на склон «полуелочкой» и спуск со склона в основной стойке

38	01.02 02.02	Подъем на склон «елочкой» Передвижение на лыжах змейкой. Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Комбинированный	Знать, как передвигаться на лыжах змейкой, как выполняются подъем на склон «елочкой» и спуск в основной стойке
39	03.02 04.02	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	Репродуктивный	Знать, как пройти дистанцию 1,5 км на лыжах, как кататься на лыжах со склона и по лыжне
40	08.02 09.02	Контрольный урок по лыжной подготовке	Контрольный	Знать, как выполняются ступающий и скользящий шаг на лыжах, поворот переступанием на лыжах, как передвигаться змейкой, как подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой» и спускаться со склона в основной стойке
41	10.02 11.02	Броски и ловля мяча в парах Подвижная игра «Белочка-защитница»	Комбинированный	Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»
42	15.02 16.02	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	Комбинированный	Знать, как выполняется бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», правила подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»
43	17.02 18.02	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	Комбинированный	Знать, как выполняется бросок мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», правила подвижной игры «Вышибалы»
44	22.02 23.02	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	Контрольный	Знать технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения, правила подвижной игры «Охотники и утки»
45	24.02 25.02	Эстафеты с мячом Упражнения и подвижные игры с мячом	Комбинированный	Знать, как проводятся эстафеты с мячом, как выполняется ведение мяча, правила подвижной игры «Охотники и утки»
46	01.03 02.03	Знакомство с мячами-хопами Прыжки на мячах-хопах	Изучение нового материала	Знать, что такое мячи-хопы, как на них прыгать, правила игры «Ловишка на хобах»
47	03.03 04.03	Круговая тренировка Подвижные игры	Репродуктивный	Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила игры «Ловишка с мячом и защитниками»
48	08.03 09.03	Броски мяча через волейбольную сетку	Комбинированный	Знать, как выполняются броски мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Забросай противника мячами»
49	10.03 11.03	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	Комбинированный	Знать технику бросков мяча через волейбольную сетку на точность, правила подвижной игры «Точно в цель»
50	15.03 16.03	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	Контрольный	Знать технику бросков мяча через волейбольную сетку на дальность, играть в подвижную игру «Точно в цель»
51	17.03 18.03	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Комбинированный	Знать, как выполняются броски мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку»
52	22.03 23.03	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	Контрольный	Знать, как проходит контрольный урок по броскам мяча через сетку на дальность и точность, правила игры «Вышибалы через сетку»
53	24.03 25.03	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу».	Комбинированный	Знать, как выполняются броски набивного мяча от груди и «снизу», правила игры «Точно в цель»
54	29.03 30.03	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	Комбинированный	Знать технику броска набивного мяча от груди, «снизу», из-за головы, правила подвижной игры «Точно в цель»
55	31.03 01.04	Тестирование вися на время	Контрольный	Знать технику броска набивного мяча из-за головы на дальность, правила тестирования вися на время, правила подвижной игры «Точно в цель»

56	05.04 06.04	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Контрольный	Знать правила тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Точно в цель»
57	07.04 08.04	Тестирование прыжка в длину с места	Контрольный	Знать правила тестирования прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Собачки»
58	12.04 13.04	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	Контрольный	Знать правила тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, правила подвижной игры «Собачки»
59	14.04 15.04	Тестирование подьема туловища из положения лежа за 30 с	Контрольный	Знать правила тестирования подьема туловища из положения лежа за 30 с, правила подвижной игры «Земля, вода, воздух»
60	19.04 20.04	Техника метания на точность (разные предметы)	Комбинированный	Знать, как выполнять различные варианты метания и бросков на точность, правила подвижной игры «Земля, вода, воздух»
61	21.04 22.04	Тестирование метания малого мяча на точность	Контрольный	Знать правила тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»
62	26.04 27.04	Подвижные игры для зала	Репродуктивный	Знать различные подвижные игры, правила сдачи тестов и контрольных упражнений
63	28.04 29.04	Беговые упражнения	Комбинированный	Знать, какими бывают беговые упражнения, правила подвижных игр «Колдунчики» и «Совушка»
64	04.05 11.05	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Контрольный	Знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила подвижной игры «Хвостики»
65	12.05	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Контрольный	Знать правила тестирования челночного бега 3 x 10 м, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»
66	13.05 17.05	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	Контрольный	Знать правила тестирования метания мешочка на дальность, правила подвижной игры «Хвостики»
67	18.05 19.05	Подвижная игра «Хвостики» Подвижная игра «Воробы — вороны»	Комбинированный	Знать варианты подвижной игры «Хвостики», правила подвижной игры «Совушка»
68	20.05 24.05	Бег на 1000 м	Контрольный	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 1000 м без отдыха, правила подвижной игры «Воробы — вороны»