**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**
**Каменно – Балковская средняя общеобразовательная школа**

| | | |
|---|---|---|
| Рассмотрена<br>на методическом<br>совете школы<br>Протокол заседания<br>от 26.08.2022г.<br>№ 1 | Принята<br>на заседании<br>педагогического совета МБОУ<br>Каменно-Балковской СОШ<br>Протокол от 26.08.2022г.<br>№ 1 | Утверждена<br>приказом директора<br>МБОУ Каменно-Балковской СОШ<br>_____ Н.А. Зимина<br>от 26.08.2022г.<br>№ 192 |

# Рабочая программа по физической культуре для 2 класса

## на 2022 – 2023 учебный год

Составитель: Завгородняя Г.Б.
учитель начальных классов

**х. Каменная Балка**

# Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе:

1. Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);
2. Федеральный перечень учебников, рекомендованный (допущенный) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях (приказ № 254 от 20.05.2020 г., приказ №766 от 23.12.2020 г.).
3. Авторской программы для начальных классов «Школа России» «Физическая культура» (авторы В.И. Лях, А. А. Зданевич.) М.: Просвещение. 2014 г.;
4. Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Каменно-Балковской СОШ на2022– 2023 учебный год;
5. Учебного плана МБОУ Каменно-Балковской СОШ на 2022 – 2023 учебный год.

Согласно учебному плану МБОУ Каменно-Балковской СОШ на изучение физической культуры во 2 классе отводится 102 часа учебного времени (3 часа в неделю). Фактический календарный график составляет 100 часов. Программный материал выполняется полностью (102 часа за счёт уплотнения часов в разделе Кроссовая подготовка», уроки № 1-2, № 3-4..

**УМК**

1.Учебник «Физическая культура 1-4» автор В.И.Лях, М.: «Просвещение». 2021 г.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Предметные**

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

**Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Выпускник получит возможность научиться:**

*выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

*характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

**Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Выпускник получит возможность научиться:**

*вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*

*целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

*выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах*.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

*сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
*выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
*играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
*выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
*плавать, в том числе спортивными способами;*
*выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

## 1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, способы саморегуляции и самоконтроля.

### 1.4. Подвижные игры.

***1-4 классы.*** Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

### 1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

***1-4 классы.*** Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

### 1.6. Легкоатлетические упражнения.

***3-4 классы.*** Понятие ***эстафета.*** Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на урока

## Тематическое планирование

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | Из них | |
|---|---|---|---|---|
| | | | Теорет-ическое обучение | Практи-ческие работы |
| 1 | Легкая атлетика | 11 | | 11 |
| 2 | Кроссовая подготовка | 14 | | 14 |
| 3 | Гимнастика | 17 | | 17 |
| 4 | Подвижные игры | 18 | | 18 |
| 5 | Подвижные игры на основе баскетбола | 24 | | 24 |
| 6 | Кроссовая подготовка | 7 | | 7 |
| 7 | Лёгкая атлетика | 11 | | 11 |
| | Итого | 102 | | 102 |

## Календарно-тематическое планирование курса «Физическая культура»
## 2 класс

| № п/п | № п/т | Наименование раздела, тем. Программный материал ( тема урока) | Дата | Скорректированные сроки |
|---|---|---|---|---|
| **Тема: Легкая атлетика /11 ч/** | | | | |
| 1 | 1 | Лёгкая атлетика | 02.09 | |
| 2 | 2 | Лёгкая атлетика | 05.09 | |
| 3 | 3 | Лёгкая атлетика. Урок - игра | 07.09 | |
| 4 | 4 | Лёгкая атлетика | 09.09 | |
| 5 | 5 | Лёгкая атлетика. Урок - игра | 12.09 | |
| 6 | 6 | Лёгкая атлетика | 14.09 | |
| 7 | 7 | Лёгкая атлетика | 16.09 | |
| 8 | 8 | Лёгкая атлетика. Урок - игра | 19.09 | |
| 9 | 9 | Лёгкая атлетика. Подвижные игры | 21.09 | . |
| 10 | 10 | Лёгкая атлетика. Урок - игра | 23.09 | |
| 11 | 11 | Лёгкая атлетика | 26.09 | |
| **Тема: Кроссовая подготовка /14 ч/** | | | | |
| 12 | 1 | Кроссовая подготовка | 28.09 | |
| 13 | 2 | Кроссовая подготовка | 30.09 | |
| 14 | 3 | Кроссовая подготовка | 03.10 | |
| 15 | 4 | Кроссовая подготовка | 05.10 | |
| 16 | 5 | Кроссовая подготовка | 07.10 | |
| 17 | 6 | Кроссовая подготовка | 10.10 | |
| 18 | 7 | Кроссовая подготовка | 12.10 | |
| 19 | 8 | Кроссовая подготовка | 14.10 | |
| 20 | 9 | Кроссовая подготовка | 17.10 | |
| 21 | 10 | Кроссовая подготовка | 19.10 | |
| 22 | 11 | Кроссовая подготовка | 21.10 | |
| 23 | 12 | Кроссовая подготовка | 24.10 | |
| 24 | 13 | Кроссовая подготовка | 26.10 | |
| 25 | 14 | Кроссовая подготовка | 28.10 | |
| **Тема: Подвижные игры /17ч/** | | | | |
| 26 | 1 | Подвижные игры | 07.11 | |
| 27 | 2 | Подвижные игры. Урок -игра, соревнование | 09.11 | |
| 28 | 3 | Подвижные игры | 11.11 | |
| 29 | 4 | Подвижные игры | 14.11 | |
| 30 | 5 | Урок- игра, соревнование | 16.11 | |
| 31 | 6 | Подвижные игры | 18.11 | |
| 32 | 7 | Подвижные игры | 21.11 | |
| 33 | 8 | Урок - игра, соревнование | 23.11 | |
| 34 | 9 | Подвижные игры | 25.11 | |
| 35 | 10 | Подвижные игры | 28.11 | |
| 36 | 11 | Подвижные игры | 30.11 | |
| 37 | 12 | Подвижные игры | 02.12 | |
| 38 | 13 | Подвижные игры | 05.12 | |
| 39 | 14 | Подвижные игры | 07.12 | |
| 40 | 15 | Подвижные игры | 09.12 | |
| 41 | 16 | Подвижные игры | 12.12 | |
| 42 | 17 | Подвижные игры | 14.12 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Тема: Гимнастика/18 ч** | | | | |
| 43 | 1 | Гимнастика | 16.12 | |
| 44 | 2 | Гимнастика | 19.12 | |
| 45 | 3 | Урок- игра, соревнование | 21.12 | |
| 46 | 4 | Гимнастика | 23.12 | |
| 47 | 5 | Гимнастика | 26.12 | |
| 48 | 6 | Урок- игра, соревнование | 28.12 | |
| 49 | 7 | Гимнастика | 11.01 | |
| 50 | 8 | Гимнастика | 13.01 | |
| 51 | 9 | Урок- игра, соревнование | 16.01 | |
| 52 | 10 | Гимнастика | 18.01 | |
| 53 | 11 | Гимнастика | 20.01 | |
| 54 | 12 | Урок игра, соревнование | 23.01 | |
| 55 | 13 | Гимнастика | 25.01 | |
| 56 | 14 | Гимнастика | 27.01 | |
| 57 | 15 | Урок - игра, соревнование | 30.01 | |
| 58 | 16 | Гимнастика | 01.02 | |
| 59 | 17 | Гимнастика | 03.02 | |
| 60 | 18 | Гимнастика | 06.02 | |
| **Тема: Подвижные игры на основе баскетбола /24ч./** | | | | |
| 61 | 1 | Подвижные игры на основе баскетбола | 08.02 | |
| 62 | 2 | Подвижные игры на основе баскетбола | 10.02 | |
| 63 | 3 | Подвижные игры на основе баскетбола | 13.02 | |
| 64 | 4 | Подвижные игры на основе баскетбола | 15.02 | |
| 65 | 5 | Подвижные игры на основе баскетбола | 17.02 | |
| 66 | 6 | Подвижные игры на основе баскетбола | 20.02 | |
| 67 | 7 | Подвижные игры на основе баскетбола | 22.02 | |
| 68 | 8 | Подвижные игры на основе баскетбола | 27.02 | |
| 69 | 9 | Подвижные игры на основе баскетбола | 01.03 | |
| 70 | 10 | Подвижные игры на основе баскетбола | 03.03 | |
| 71 | 11 | Подвижные игры на основе баскетбола | 06.03 | |
| 72 | 12 | Подвижные игры на основе баскетбола | 10.03 | |
| 73 | 13 | Подвижные игры на основе баскетбола | 13.03 | |
| 74 | 14 | Подвижные игры на основе баскетбола | 15.03 | |
| 75 | 15 | Подвижные игры на основе баскетбола | 17.03 | |
| 76 | 16 | Подвижные игры на основе баскетбола | 27.03 | |
| 77 | 17 | Подвижные игры на основе баскетбола | 29.03 | |
| 78 | 18 | Подвижные игры на основе баскетбола | 31.03 | |
| 79 | 19 | Подвижные игры на основе баскетбола | 03.04 | |
| 80 | 20 | Подвижные игры на основе баскетбола | 05.03 | |
| 81 | 21 | Подвижные игры на основе баскетбола | 07.04 | |
| 82 | 22 | Подвижные игры на основе баскетбола | 10.04 | |
| 83 | 23 | Подвижные игры на основе баскетбола | 12.04 | |
| 84 | 24 | Подвижные игры на основе баскетбола | 14.04 | |
| **Тема: Лёгкая атлетика/7ч./** | | | | |
| 85 | 1 | Лёгкая атлетика | 17.04 | |
| 86 | 2 | Лёгкая атлетика | 19.04 | |
| 87 | 3 | Лёгкая атлетика. Урок - игра | 21.04 | |
| 88 | 4 | Лёгкая атлетика | 24.04 | |
| 89 | 5 | Лёгкая атлетика | 26.04 | |
| 90 | 6 | Лёгкая атлетика. Урок - игра | 28.04 | |
| 91 | 7 | Лёгкая атлетика | 03.04 | |
| **Тема: Кроссовая подготовка/11ч/** | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 92-93 | 1-2 | Кроссовая подготовка | 05.05 | Упл |
| 94 | 3-4 | Кроссовая подготовка | 10.05 | Упл |
| 96 | 5 | Кроссовая подготовка | 12.05 | |
| 97 | 6 | Кроссовая подготовка | 15.05 | |
| 98 | 7 | Кроссовая подготовка | 17.05 | |
| 99 | 8 | Кроссовая подготовка | 19.05 | |
| 100 | 9 | Кроссовая подготовка | 22.05 | |
| 101 | 10 | Кроссовая подготовка | 24.05 | |
| 102 | 11 | Кроссовая подготовка | 26.05 | |

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение*
*Каменно – Балковская средняя общеобразовательная школа*

| | | |
|---|---|---|
| Рассмотрена<br>на методическом<br>совете школы<br>Протокол заседания<br>от 26.08.2022 г.<br>№ 1 | Принята<br>на заседании<br>педагогического совета<br>МБОУ Каменно-Балковской СОШ<br>Протокол от 26.08.2021 г.<br>№ 1 | Утверждена<br>Приказом директора<br>МБОУ Каменно-Балковской СОШ<br>_____ Н.А. Зимина<br>от 26.08.2022 г. № 192 |

# Рабочая программа

# по физической культуре

# для 3 класса

на 2022 – 2023 учебный год

Составитель: Фомичева И.И.,
учитель начальных классов

х. Каменная Балка

**Пояснительная записка по физической культуре (3 класс).**

Рабочая программа составлена на основе:

1. Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15) в редакции протокола №1\20 от 04.02.2020 ФУ МО по общему образованию);
2. Авторской программы для начальных классов «Школа России» «Физическая культура» (авторы В.И. Лях и А. А. Зданевич.) М.: Просвещение 2014 г.;
3. Федеральный перечень учебников, рекомендованный (допущенный) Министерствыом образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях (приказ № 254 от 20.05.2020 г., приказ №766 от 23.12.2020 г.).
4. Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Каменно-Балковской СОШ на 2021 – 2022 учебный год;
5. Учебного плана МБОУ Каменно-Балковской СОШ на 2021 – 2022 учебный год.

Учебный план школы предусматривает 3 часа в неделю в 3 классе на изучение физической культуры. Рабочая программа в соответствии с годовым календарным графиком школы рассчитана на 102 учебных часа. Программный материал выполняется полностью (102 часа).

Данная программа реализуется на основе УМК по предмету для 3 класса:
Учебник «Физическая культура 1-4» автор В. И. Лях, Москва «Просвещение» 2019 г.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Предметные**

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

**Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Выпускник получит возможность научиться:**

*выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

*характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

**Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Выпускник получит возможность научиться:**

*вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*

*целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

*выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах*.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

*сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
*выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
*играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
*выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
*плавать, в том числе спортивными способами;*
*выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

**Демонстрировать.**

| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
|---|---|---|---|
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 6,5 | 7,0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 130 | 125 |
| | Сгибание рук в висе лежа, количество раз | 5 | 4 |
| Выносливость | Бег 1000 м | Без учета времени | |
| Координация | Челночный бег 3 х 1 0 м/с | 11,0 | 11,5 |

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

## 1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

**1.1. Естественные основы.**

***1-4 классы.*** Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении | упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих 1 групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

**1.2. Социально-психологические основы.**

***3-4 классы.*** Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

**1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

***3-4 классы.*** Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

**1.4. Подвижные игры.**

***1-4 классы.*** Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

**1.5. Гимнастика с элементами акробатики.**

***1-4 классы.*** Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

**1.6. Легкоатлетические упражнения.**

***3-4 классы.*** Понятие ***эстафета.*** Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на урока

**Тематическое планирование**

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | Из них | |
|---|---|---|---|---|
| | | | Теорет-ическое обучение | Практи-ческие работы |
| 1 | Легкая атлетика | 13 | | 13 |
| 2 | Кроссовая подготовка | 14 | | 14 |
| 3 | Подвижные игры | 19 | | 19 |
| 4 | Подвижные игры на основе баскетбола | 24 | | 24 |
| 5 | Гимнастика | 17 | | 17 |
| 6 | Лёгкая атлетика | 8 | | 8 |
| 7 | Кроссовая подготовка | 7 | | 7 |
| | Итого | 102 | | 102 |

**Календарно-тематическое планирование**

| № п/п | № п/т | Наименование раздела, тем. Программный материал ( тема урока) | Дата | Скорректированные сроки |
|---|---|---|---|---|
| **Тема: Легкая атлетика /13 ч/** | | | | |
| 1 | 1 | Лёгкая атлетика уч.с.19 | 02.09 | |
| 2 | 2 | Лёгкая атлетика | 05.09 | |
| 3 | 3 | Лёгкая атлетика. Урок - игра | 07.09 | |
| 4 | 4 | Лёгкая атлетика | 09.09 | |
| 5 | 5 | Лёгкая атлетика. Урок - игра | 12.09 | |
| 6 | 6 | Лёгкая атлетика | 14.09 | |
| 7 | 7 | Лёгкая атлетика | 16.09 | |
| 8 | 8 | Лёгкая атлетика. Урок - игра | 19.09 | |
| 9 | 9 | Лёгкая атлетика. Подвижные игры | 21.09 | |
| 10 | 10 | Лёгкая атлетика. Урок - игра | 23.09 | |
| 11 | 11 | Лёгкая атлетика | 26.09 | |
| 12 | 12 | Лёгкая атлетика | 28.09 | |
| 13 | 13 | Лёгкая атлетика. Урок - игра | 30.09 | |
| **Тема: Кроссовая подготовка /14 ч** | | | | |
| 14 | 1 | Кроссовая подготовка | 03.10 | |
| 15 | 2 | Кроссовая подготовка | 05.10 | |
| 16 | 3 | Кроссовая подготовка | 07.10 | |
| 17 | 4 | Кроссовая подготовка | 10.10 | |
| 18 | 5 | Кроссовая подготовка | 12.10 | |
| 19 | 6 | Кроссовая подготовка | 14.10 | |
| 20 | 7 | Кроссовая подготовка | 17.10 | |
| 21 | 8 | Кроссовая подготовка | 19.10 | |
| 22 | 9 | Кроссовая подготовка | 21.10 | |
| 23 | 10 | Кроссовая подготовка | 24.10 | |
| 24 | 11 | Кроссовая подготовка | 26.10 | |
| 25 | 12 | Кроссовая подготовка | 28.10 | |
| 26 | 13 | Кроссовая подготовка | 07.11 | |
| 27 | 14 | Кроссовая подготовка | 09.11 | |
| **Тема: Подвижные игры/19 ч/** | | | | |
| 28 | 1 | Подвижные игры | 11.11 | |
| 29 | 2 | Подвижные игры. Урок -игра, соревнование | 14.11 | |
| 30 | 3 | Подвижные игры | 16.11 | |
| 31 | 4 | Подвижные игры | 18.11 | |
| 32 | 5 | Урок- игра, соревнование | 21.11 | |
| 33 | 6 | Подвижные игры | 23.11 | |
| 34 | 7 | Подвижные игры | 25.11 | |
| 35 | 8 | Урок - игра, соревнование | 28.11 | |
| 36 | 9 | Подвижные игры уч.с.91,92 | 30.11 | |
| 37 | 10 | Подвижные игры | 02.12 | |
| 38 | 11 | Подвижные игры | 05.12 | |
| 39 | 12 | Подвижные игры | 07.12 | |
| 40 | 13 | Подвижные игры | 09.12 | |
| 41 | 14 | Подвижные игры | 12.12 | |
| 42 | 15 | Подвижные игры | 14.12 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 43 | 16 | Подвижные игры | 16.12 | |
| 44 | 17 | Подвижные игры | 19.12 | |
| 45 | 18 | Подвижные игры | 21.12 | |
| 46 | 19 | Подвижные игры | 23.12 | |
| **Тема: Подвижные игры на основе баскетбола /24ч./** | | | | |
| 47 | 1 | Подвижные игры на основе баскетбола | 26.12 | |
| 48 | 2 | Подвижные игры на основе баскетбола | 28.12 | |
| 49 | 3 | Подвижные игры на основе баскетбола | 11.01 | |
| 50 | 4 | Подвижные игры на основе баскетбола | 13.01 | |
| 51 | 5 | Подвижные игры на основе баскетбола | 16.01 | |
| 52 | 6 | Подвижные игры на основе баскетбола | 18.01 | |
| 53 | 7 | Подвижные игры на основе баскетбола | 20.01 | |
| 54 | 8 | Подвижные игры на основе баскетбола | 23.01 | |
| 55 | 9 | Подвижные игры на основе баскетбола | 25.01 | |
| 56 | 10 | Подвижные игры на основе баскетбола | 27.01 | |
| 57 | 11 | Подвижные игры на основе баскетбола | 30.01 | |
| 58 | 12 | Подвижные игры на основе баскетбола | 01.02 | |
| 59 | 13 | Подвижные игры на основе баскетбола | 03.02 | |
| 60 | 14 | Подвижные игры на основе баскетбола | 06.02 | |
| 61 | 15 | Подвижные игры на основе баскетбола | 08.02 | |
| 62 | 16 | Подвижные игры на основе баскетбола | 10.02 | |
| 63 | 17 | Подвижные игры на основе баскетбола | 13.02 | |
| 64 | 18 | Подвижные игры на основе баскетбола | 15.02 | |
| 65 | 19 | Подвижные игры на основе баскетбола | 17.02 | |
| 66 | 20 | Подвижные игры на основе баскетбола | 20.02 | |
| 67 | 21 | Подвижные игры на основе баскетбола | 22.02 | |
| 68 | 22 | Подвижные игры на основе баскетбола | 27.02 | |
| 69 | 23 | Подвижные игры на основе баскетбола | 01.02 | |
| 70 | 24 | Подвижные игры на основе баскетбола | 03.03 | |
| **Тема: Гимнастика /17ч/** | | | | |
| 71 | 1 | Гимнастика уч.с.30-32 | 06.03 | |
| 72 | 2 | Гимнастика | 10.03 | |
| 73 | 3 | Урок- игра, соревнование | 13.03 | |
| 74 | 4 | Гимнастика | 15.03 | |
| 75 | 5 | Гимнастика | 17.03 | |
| 76 | 6 | Урок- игра, соревнование | 27.03 | |
| 77 | 7 | Гимнастика уч.с.32,33 | 29.03 | |
| 78 | 8 | Гимнастика | 31.03 | |
| 79 | 9 | Урок- игра, соревнование | 03.04 | |
| 80 | 10 | Гимнастика | 05.04 | |
| 81 | 11 | Гимнастика уч.с.33 | 07.04 | |
| 82 | 12 | Урок игра, соревнование | 10.04 | |
| 83 | 13 | Гимнастика | 12.04 | |
| 84 | 14 | Гимнастика | 14.04 | |
| 85 | 15 | Урок - игра, соревнование | 17.04 | |
| 86 | 16 | Гимнастика | 19.04 | |
| 87 | 17 | Гимнастика уч.с.52-56 | 21.04 | |
| **Тема: Легкая атлетика/8 ч/** | | | | |
| 88 | 1 | Лёгкая атлетика уч.с.104-107 | 24.04 | |
| 89 | 2 | Лёгкая атлетика | 26.04 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 90 | 3 | Лёгкая атлетика. Урок - игра | 28.04 | |
| 91 | 4 | Лёгкая атлетика | 03.05 | |
| 92 | 5 | Лёгкая атлетика | 05.05 | |
| 93 | 6 | Лёгкая атлетика. Урок - игра | 10.05 | |
| 94 | 7 | Лёгкая атлетика. Подвижные игры | 12.05 | |
| 95 | 8 | Лёгкая атлетика | 15.05 | |
| **Тема: Кроссовая подготовка /7ч./** | | | | |
| 96 | 1 | Кроссовая подготовка | 17.05 | |
| 97 | 2 | Кроссовая подготовка | 17.05 | |
| 98 | 3 | Кроссовая подготовка | 19.05 | |
| 99 | 4 | Кроссовая подготовка | 22.05 | |
| 100 | 5 | Кроссовая подготовка | 24.05 | |
| 101 | 6 | Кроссовая подготовка | 24.05 | |
| 102 | 7 | Кроссовая подготовка Итоговый урок. | 26.05 | |

***Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение***
***Каменно – Балковская средняя общеобразовательная школа***

| | | |
|---|---|---|
| Рассмотрена<br>на методическом<br>совете школы<br>Протокол заседания<br>от 26.08.2022 г.<br>№ 1 | Принята<br>на заседании<br>педагогического совета<br>МБОУ Каменно-Балковской СОШ<br>Протокол от 26.08.2022 г.<br>№ 1 | Утверждена<br>Приказом директора<br>МБОУ Каменно-Балковской СОШ<br>_____ Н.А. Зимина<br>от 26.08.2022 г. № 182 |

# Рабочая программа
# по физической культуре
# для 4 класса
# на 2022-2023 учебный год

Составитель: Яндюк Светлана Фёдоровна,
учитель начальных классов

х. Каменная Балка

# Курс физическая культура 4 класс

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе:

1. Авторской программы для начальных классов «Школа России» «Физическая культура» (авторы В.И. Лях, А. А. Зданевич.) М.: Просвещение. 2019 г.;
2. Федеральный перечень учебников, рекомендованный (допущенный) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях (приказ № 254 от 20. 05. 2020 г, приказ № 766 от 23.12. 2020 г.);
3. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ Каменно – Балковской СОШ на 2021-2022 учебный год.
4. Учебный план МБОУ Каменно – Балковской СОШ на 2022-2023 учебный год.

Согласно учебному плану МБОУ Каменно-Балковской СОШ на изучение физической культуры в 4 классе отводится 102 часа учебного времени (3 часа в неделю). Фактический календарный график составляет 100 часов, из -за уплотнений уроков №96,97 за 17.05 и №99, 100за 22.05. Авторская программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича рассчитана на 102 учебных часа.

**УМК**

1.Учебник «Физическая культура 1-4» автор В.И.Лях, М.: «Просвещение». 2019 г.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Предметные**

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения, обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

**Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Выпускник получит возможность научиться:**

*выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

*характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

**Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Выпускник получит возможность научиться:**

*вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*

*целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

*выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах*.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

*сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
*выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
*играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
*выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
*плавать, в том числе спортивными способами;*
*выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

## Тематическое планирование физическая культура

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | Из них | |
|---|---|---|---|---|
| | | | Теорет-ическое обучение | Практи-ческие работы |
| 1 | Легкая атлетика | 11 | | 11 |
| 2 | Кроссовая подготовка | 14 | | 14 |
| 3 | Подвижные игры | 18 | | 18 |
| 4 | Подвижные игры на основе баскетбола | 24 | | 24 |
| 5 | Гимнастика | 17 | | 17 |
| 6 | Лёгкая атлетика | 11 | 2 | 9 |
| 7 | Кроссовая подготовка | 5 | 1 | 4 |
| | Итого | 100 | 3 | 97 |

## Календарно-тематическое планирование курса «Физическая культура» 4 класс

| № п/п | № п/т | Наименование раздела, тем. Программный материал (тема урока) | Дата | Скорректированные сроки |
|---|---|---|---|---|
| **Тема: Легкая атлетика /11 ч/** | | | | |
| 1 | 1 | Лёгкая атлетика уч.с.19 | 02.09 | |
| 2 | 2 | Лёгкая атлетика | 05.09 | |
| 3 | 3 | Лёгкая атлетика. Урок - игра | 07.09 | |
| 4 | 4 | Лёгкая атлетика | 09.09 | |
| 5 | 5 | Лёгкая атлетика. Урок - игра | 12.09 | |
| 6 | 6 | Лёгкая атлетика | 14.09 | |
| 7 | 7 | Лёгкая атлетика | 16.09 | |
| 8 | 8 | Лёгкая атлетика. Урок - игра | 19.09 | |
| 9 | 9 | Лёгкая атлетика. Подвижные игры | 21.09 | |
| 10 | 10 | Лёгкая атлетика. Урок - игра | 23.09 | |
| 11 | 11 | Лёгкая атлетика | 26.09 | |
| **Тема: Кроссовая подготовка /14 ч/** | | | | |
| 12 | 1 | Кроссовая подготовка | 28.09 | |
| 13 | 2 | Кроссовая подготовка | 30.09 | |
| 14 | 3 | Кроссовая подготовка | 03.10 | |
| 15 | 4 | Кроссовая подготовка | 05.10 | |
| 16 | 5 | Кроссовая подготовка | 07.10 | |
| 17 | 6 | Кроссовая подготовка | 10.10 | |
| 18 | 7 | Кроссовая подготовка | 12.10 | |
| 19 | 8 | Кроссовая подготовка | 14.10 | |
| 20 | 9 | Кроссовая подготовка | 17.10 | |
| 21 | 10 | Кроссовая подготовка | 19.10 | |
| 22 | 11 | Кроссовая подготовка | 21.10 | |
| 23 | 12 | Кроссовая подготовка | 24.10 | |
| 24 | 13 | Кроссовая подготовка | 26.10 | |
| 25 | 14 | Кроссовая подготовка | 28.10 | |
| **Тема: Подвижные игры/18 ч/** | | | | |
| 26 | 1 | Подвижные игры | 07.11 | |
| 27 | 2 | Подвижные игры. Урок -игра, соревнование | 09.11 | |
| 28 | 3 | Подвижные игры | 11.11 | |
| 29 | 4 | Подвижные игры | 14.11 | |
| 30 | 5 | Урок- игра, соревнование | 16.11 | |
| 31 | 6 | Подвижные игры | 18.11 | |
| 32 | 7 | Подвижные игры | 21.11 | |
| 33 | 8 | Урок - игра, соревнование | 23.11 | |
| 34 | 9 | Подвижные игры уч.с.91,92 | 25.11 | |
| 35 | 10 | Подвижные игры | 28.11 | |
| 36 | 11 | Подвижные игры | 30.11 | |
| 37 | 12 | Подвижные игры | 02.12 | |
| 38 | 13 | Подвижные игры | 05.12 | |
| 39 | 14 | Подвижные игры | 07.12 | |
| 40 | 15 | Подвижные игры | 09.12 | |
| 41 | 16 | Подвижные игры | 12.12 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 42 | 17 | Подвижные игры | 14.12 | |
| 43 | 18 | Подвижные игры | 16.12 | |
| **Тема: Подвижные игры на основе баскетбола /24ч./** | | | | |
| 44 | 1 | Подвижные игры на основе баскетбола | 19.12 | |
| 45 | 2 | Подвижные игры на основе баскетбола | 21.12 | |
| 46 | 3 | Подвижные игры на основе баскетбола | 23.12 | |
| 47 | 4 | Подвижные игры на основе баскетбола | 26.12 | |
| 48 | 5 | Подвижные игры на основе баскетбола | 28.12 | |
| 49 | 6 | Подвижные игры на основе баскетбола | 11.01 | |
| 50 | 7 | Подвижные игры на основе баскетбола | 13.01 | |
| 51 | 8 | Подвижные игры на основе баскетбола | 16.01 | |
| 52 | 9 | Подвижные игры на основе баскетбола | 18.01 | |
| 53 | 10 | Подвижные игры на основе баскетбола | 20.01 | |
| 54 | 11 | Подвижные игры на основе баскетбола | 23.01 | |
| 55 | 12 | Подвижные игры на основе баскетбола | 25.01 | |
| 56 | 13 | Подвижные игры на основе баскетбола | 27.01 | |
| 57 | 14 | Подвижные игры на основе баскетбола | 30.01 | |
| 58 | 15 | Подвижные игры на основе баскетбола | 01.02 | |
| 59 | 16 | Подвижные игры на основе баскетбола | 03.02 | |
| 60 | 17 | Подвижные игры на основе баскетбола | 06.02 | |
| 61 | 18 | Подвижные игры на основе баскетбола | 08.02 | |
| 62 | 19 | Подвижные игры на основе баскетбола | 10.02 | |
| 63 | 20 | Подвижные игры на основе баскетбола | 13.02 | |
| 64 | 21 | Подвижные игры на основе баскетбола | 15.02 | |
| 65 | 22 | Подвижные игры на основе баскетбола | 17.02 | |
| 66 | 23 | Подвижные игры на основе баскетбола | 20.02 | |
| 67 | 24 | Подвижные игры на основе баскетбола | 22.02 | |
| **Тема: Гимнастика /17ч/** | | | | |
| 68 | 1 | Гимнастика уч.с.30-32 | 27.02 | |
| 69 | 2 | Гимнастика | 01.03 | |
| 70 | 3 | Урок- игра, соревнование | 03.03 | |
| 71 | 4 | Гимнастика | 06.03 | |
| 72 | 5 | Гимнастика | 10.03 | |
| 73 | 6 | Урок- игра, соревнование | 13.03 | |
| 74 | 7 | Гимнастика уч.с.32,33 | 15.03 | |
| 75 | 8 | Гимнастика | 17.03 | |
| 76 | 9 | Урок- игра, соревнование | 27.03 | |
| 77 | 10 | Гимнастика | 29.03 | |
| 78 | 11 | Гимнастика уч.с.33 | 31.03 | |
| 79 | 12 | Урок игра, соревнование | 03.04 | |
| 80 | 13 | Гимнастика | 05.04 | |
| 81 | 14 | Гимнастика | 07.04 | |
| 82 | 15 | Урок - игра, соревнование | 10.04 | |
| 83 | 16 | Гимнастика | 12.04 | |
| 84 | 17 | Гимнастика уч.с.52-56 | 14.04 | |
| **Тема: Легкая атлетика/11 ч/** | | | | |
| 85 | 1 | Лёгкая атлетика уч.с.104-107 | 17.04 | |
| 86 | 2 | Лёгкая атлетика | 19.04 | |
| 87 | 3 | Лёгкая атлетика. Урок - игра | 21.04 | |
| 88 | 4 | Лёгкая атлетика | 24.04 | |
| 89 | 5 | Лёгкая атлетика. Урок - игра | 26.04 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 90 | 6 | Лёгкая атлетика. Подвижные игры | 28.04 | |
| 91 | 7 | Лёгкая атлетика | 03.05 | |
| 92 | 8 | Лёгкая атлетика | 05.05 | |
| 93 | 9 | Лёгкая атлетика. Подвижные игры | 10.05 | |
| 94 | 10 | Лёгкая атлетика | 12.05 | |
| 95 | 11 | Лёгкая атлетика | 15.05 | |
| **Тема: Кроссовая подготовка /5ч./** | | | | |
| 96<br>97 | 1<br>2 | Кроссовая подготовка<br>Кроссовая подготовка | 17.05 | .Упл . |
| 98 | 3 | Кроссовая подготовка | 19.05 | |
| 99<br>100 | 4<br>5 | Кроссовая подготовка<br>Кроссовая подготовка | 22.05 | Упл. |
| 101 | 6 | Кроссовая подготовка | 24.05 | |
| 102 | 7 | Кроссовая подготовка | 26.05 | |