

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 156 Лесозаводского городского округа»**

РАССМОТРЕНА

На МО учителей

Протокол № 1

от «30».08.2022 года

СОГЛАСОВАНА

Зам.директора по УВР

Васильева З.П. Васильева

ва

«30».08.2022 года



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ СОШ № 156 ЛГО

Уварова И.Г. Уварова

«30».08.2022 года

Рабочая учебная программа

по физической культуре

(2,3,4 классы)

на 2022-2023 учебный год

г. Лесозаводск

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов)
для учащихся 2 класса по четвертям**

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
1.	Основы знаний о физической культуре		В процессе уроков			
2.	Подвижные игры	12				
3.	Основы спортивных игр (баскетбол)	16				
4.	Основы спортивных игр (волейбол)	8				
5.	Легкая атлетика	6				
6.	Гимнастика с элементами акробатики	12				
7.	Общефизическая подготовка	12				

Календарно-тематическое планирование для учащихся 2 класса при 2-х разовых занятиях в неделю

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Деятельность учителя с учётом рабочей программы воспитания	Дата проведения	
					план	факт
1.	Лёгкая атлетика (12ч.) Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Вводный	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Совершенствование строевых упражнений. Обучение положению высокого старта; п/и «Ловишки». Развитие координационных качеств.	- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;		
2.	Обучение положению высокого старта.	Изучение нового материала	«Зарождение Олимпийских игр». Повторить команды «Становись!», «Смирно», «Равняйся!». Учить принимать положение высокого старта. ОРУ. Ускорения в парах. Игра «Займи свое место». Развитие скоростных качеств	- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту		
3.	Обучение бегу с высокого старта на	Комбинированный	Повторить построение в шеренгу, колонну; повороты на месте; положение высокого			

	дистанцию 30м.		старта. Ускорения в парах на 30м. Корректировка техники челночного бега 3х10м; п/и: «Вызов номеров», «Пятнашки». Развитие скоростных качеств	изучаемых на уроках явлений.		
4.	Контроль двигательных качеств: бег на 30м.	Проверка и коррекция знаний и умений	Ходьба по кругу, «змейкой», по спирали. ОРУ в движении. Контроль двигательных качеств: бег на 30м; п/и «Воробьи и вороны». Развитие скоростных качеств.	- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.		
5.	Развитие скорости и ориентации в пространстве.	Урок закрепления знаний	Объяснение понятия «Закаливание. Закаливающие процедуры». ОРУ в движении. Обычный бег до 200м. Челночный бег в парах, п/и «Воробьи и вороны». Развитие скоростных качеств			
6.	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3х10м.	Урок закрепления знаний	ОРУ в движении. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3х10м. Разучивание игры «Салки с домом». Развитие скоростных качеств.			
7.	Развитие ловкости, внимания в метании предмета на дальность	Изучение нового материала	Повторение строевых упражнений; ОРУ в движении; обучение метанию мяча на дальность в парах; п/и «Кто дальше бросит» . Развитие скоростно-силовых качеств.			
8.	Контроль двигательных качеств: метание мяча на дальность	Урок комплексного применения знаний	ОРУ в движении. Метание мяча на дальность. Эстафета «За мячом противника». Развитие скоростно-силовых качеств.			
9.	Обучение прыжкам вверх и в длину с места.	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Чередование ходьбы и бега (бег-50 м, ходьба-100 м). Прыжки вверх и в длину с места; п/и «удочка». Развитие скоростно-силовых качеств.			
10.	Контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места.	Учетный	Ознакомление с историей возникновения первых спортивных соревнований. <i>Специальные прыжковые упражнения</i> <i>Тестирование: прыжки в длину с места..</i>			

			<i>Развитие скоростных-силовых качеств.</i>			
11.	Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции.	Комбинированный	Совершенствование строевых упражнений. ОРУ. Круговая эстафета 4x50м; встречная эстафета на 100м.; п/и «Замри». Развитие скоростных качеств.	- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности.		
12.	Ознакомление с основными способами развития выносливости	Комбинированный	Совершенствование строевых упражнений. ОРУ. Подтягивание на перекладине. Бег на средние дистанции; п/и «Становись-разойдись! Развитие выносливости.			
Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Занимающийся научиться: 1. Определять базовые понятия и термины физической культуры (конкретно легкой атлетики), применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со сверстниками. 2. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. 3. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания мяча на дальность. 4. Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. 5. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.			
13.	Подвижные игры (8ч.) Разучивание разминки с большими мячами.	Урок комплексного применения знаний	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр с мячами; разучивание разминки с мячами; бег на 500м; разучивание п/и «Не дай мяч водящему». Развитие выносливости.	- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;		
14.	Упражнения на развитие специальной ловкости с мячами.	Урок комплексного применения знаний	ОРУ в движении; бег на 800м; п/и «Пятнашки с мячом». Развитие выносливости.			
15.	Разучивание правил п/игры «Лапта»	Урок комплексного применения знаний	Совершенствование строевых упражнений; ОРУ в движении; разучивание п/и «Лапта». Развитие координационных способностей.			

16.	Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях.	Комбинированный	ОРУ с мячами; п/и: «Третий лишний»; «Точно в мишень», «У медведя во бору». Развитие координационных способностей.	<p>- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;</p> <p>- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p>		
17.	Подвижная игра «Мяч капитану».	Комбинированный	Бег с заданием на внимание. ОРУ с мячами. Эстафета с мячами. Подвижная игра «Мяч капитану». Развитие координационных способностей.			
18.	Подвижные игры с элементами л/а.	Комбинированный	Строевые упражнения. Разминка со скакалками; подвижные игры: «Третий лишний», «вызов номеров», «Удочка». Развитие координационных способностей.			
19.	Подвижные игры с мячами.	Проверка и коррекция знаний и умений	Контроль двигательных качеств: поднимание туловища за 30 сек; п/и «Мяч капитану». Развитие координационных способностей.			
20.	Развитие памяти и внимания посредством подвижных игр.	Комбинированный	ОРУ в движении. Эстафета с мячами; п/и: «Отгадай, чей голосок?», «Совушка», «Третий лишний», «Пятнашки с мячом». Развитие памяти и внимания.			
Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			<p>Занимающийся научиться:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Соблюдать правила безопасности. 2. Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки. 3. Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. 4. Играть в подвижные игры. 			
21.	Подвижные игры на основе баскетбола (14ч.) Разучивание общеразвивающих упражнений с мячами.	Изучение нового материала	Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. ОРУ с мячами. Совершенствование броска и ловли мяча в парах. Развитие координационных способностей.	<p>- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к</p>		
22.	Развитие	Комбинированный	Ходьба с заданием. ОРУ в движении.			

	специальной ловкости с мячами.		Упражнения в парах на развитие специальной ловкости; п/и «Вызов номеров». Развитие координационных способностей.	<p>обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</p> <p>- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;</p> <p>- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p>			
23.	Обучение различным способам бросков мяча одной рукой.	Комбинированный	Ходьба с заданием. ОРУ в движении. Передачи мяча одной рукой на месте и в движении; п/и «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.				
24.	Обучение упражнениям с мячом у стены.	Комбинированный	ОРУ с мячами. Передачи мяча одной рукой на месте. Упражнения с мячами у стены; п/и «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.				
25.	Обучение технике ведения мяча на месте, в движении по прямой, по дуге.	Изучение нового материала	ОРУ с мячами. Передачи мяча в движении. Ведение мяча на месте с заданием; в движении по прямой, по дуге; п/и «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.				
26.	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу».	Комбинированный	ОРУ с мячами. Передачи мяча в движении. Ведение мяча в движении по прямой, «змейкой». Броски мяча в кольцо способом «снизу»; п/и «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.				
27.	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху».	Комбинированный	ОРУ с мячами. Передачи мяча в движении. Ведение мяча в движении по прямой, «змейкой». Броски мяча в кольцо способом «сверху»; п/и «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.				
28.	Обучение баскетбольным упражнениям с мячом в парах.	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Броски мяча в кольцо способом «снизу», «сверху». Обучение двушажному шагу с последующим броском в кольцо; п/и «Гонки мячей в колоннах». Развитие координационных способностей.				
29.	Бросок мяча в	Комбинированный	ОРУ в движении. Бросок мяча в корзину с		- побуждение школьников		

	корзину с остановкой в два шага.		остановкой в два шага; п/и «Гонки мячей в колоннах». Развитие координационных способностей.	соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.			
30.	Бросок мяча в корзину после ведения и остановки в два шага.	Комбинированный	ОРУ с мячами. Бросок мяча в корзину после ведения и остановки в два шага; п/и «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.				
31.	Развитие координации при ведении мяча в движении.	Комбинированный	ОРУ с мячами. Бросок мяча в корзину после ведения и остановки в два шага; ведение мяча с заданием; п/и «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.				
32.	Разучивание подвижной игры «Мяч среднему»	Комбинированный	ОРУ с мячами. Бросок мяча в корзину после ведения и остановки в два шага; ведение мяча с заданием; разучивание подвижной игры «Мяч среднему». Развитие координационных способностей.				
33.	Эстафеты с мячами на месте и в движении.	Комбинированный	ОРУ в движении. Эстафеты с мячами на месте и в движении; п/и «Мяч капитану». Развитие координационных способностей.		- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.		
34.	Подвижная игра на основе мини-баскетбола	Урок комплексного применения знаний	ОРУ. Подвижные игры с мячами. Развитие координационных способностей.				
Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Занимающийся научиться: 1. Выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол. 2. Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. 3. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в игровой деятельности.				
35.	Гимнастика с основами	Комбинированный	Строевые упражнения на месте, в передвижении. Проведение разминки на	- побуждение школьников соблюдать на уроке			

	акробатики (12ч.) Совершенствование бросков набивного мяча из-за головы.		матах. Броски набивного мяча; п/и «Нос, нос, нос, лоб». Развитие координационных способностей.	общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.		
36.	Группировка. Перекаты в группировке	Комбинированный	Строевые упражнения. Проведение разминки на матах. Совершенствование техники выполнения группировки, перекатов, кувырка вперёд; п/и «Удочка». Развитие координационных способностей.			
37.	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами.	Комбинированный	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке различными способами. Обучение правилам выполнения лазания по наклонной скамейке. Игра «Нос, нос, нос, лоб». Развитие координационных способностей.			
38.	Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики.	Комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ на гимнастических матах. Совершенствование техники упражнений: «стойка на лопатках», «кувырок вперёд», «кувырок назад», «мост». Игра «Обезьянки». Развитие координационных способностей.	- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений; - побуждение школьников соблюдать на уроке		
39.	Развитие координационных, скоростно-силовых способностей в круговой тренировке.	Комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Выполняют задания круговой тренировки; п/и «Волк во рву». Развитие координационных, скоростно-силовых качеств.	общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;		
40.	Комбинированная эстафета с элементами гимнастики.	Комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Комбинированная эстафета с элементами гимнастики. Развитие координационных способностей.	- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров		
41.	К.р. Акробатическая	Комбинированный	Перестроение из колонны по одному в			

	комбинация.		колонну по два. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей	ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности		
42.	Вис. Вис на согнутых руках.	Комбинированный	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей			
43.	Лазание по канату.	Комбинированный	Построения и перестроения. ОРУ с палками. Лазание по канату. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений; - побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;		
44.	Обучение опорному прыжку через гимнастический снаряд	Изучение нового материала	Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок. Лазание по канату. Подвижная игра «Обезьянки». Развитие силовых способностей			
45.	Опорный прыжок	Комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ на месте. Опорный прыжок. Подвижная игра «Обезьянки». Развитие силовых способностей			
46.	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях	Комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ на месте. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.			
Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Занимающийся научиться:			
47	Подвижные игры на основе	Изучение нового материала	Беседа «Как избежать травмы на уроке физкультуры». Строевые упражнения. ОРУ	- привлечение внимания школьников к ценностному		

	волейбола (10ч.) Правила безопасности на уроках с мячами в спортивном зале.		на месте. Совершенствовать навыки выполнения бросков и ловли мяча разными способами; п/и «Охотники и утка». Развитие координационных способностей.	аспекту изучаемых на уроках явлений; - побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; - использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности		
48.	Совершенствование передачи мяча в парах.	Комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ на месте. Обучение броскам и ловле мяча в паре; п/и «Передача мяча по кругу». Развитие координационных способностей.			
49.	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку.	Комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ на месте. Обучение броскам и ловле мяча через сетку; п/и «Передача мяча по кругу». Развитие координационных способностей.			
50.	Совершенствование бросков и ловли высоко летящего мяча.	Комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ на месте. Обучение броскам и ловле высоко летящего; п/и «Передача мяча по кругу». Развитие координационных способностей.			
51.	Совершенствование бросков мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу.	Комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ на месте. Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу; п/и «Пионербол». Развитие координационных способностей.			
52.	Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи.	Комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ на месте. Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи; п/и «Пионербол». Развитие координационных способностей.			
53.	Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи.	Комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ на месте. Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи; п/и «Пионербол». Развитие координационных способностей.			
54.	Обучение подаче мяча через сетку броском одной	Комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ на месте. Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи; п/и			

	рукой из зоны подачи.		«Пионербол». Развитие координационных способностей.		
55.	Учебная игра в пионербол	Проверка и коррекция знаний и умений	Строевые упражнения. ОРУ на месте. Учебная игра в пионербол. Развитие координационных способностей.		
56.	Учебная игра в пионербол, Соревновательный метод.	Проверка и коррекция знаний и умений	Строевые упражнения. ОРУ на месте. Учебная игра в пионербол». Развитие координационных способностей.		
Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Занимающийся научиться: 1. Выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в пионербол. 2. Использовать игровые действия пионербола для развития физических качеств. 3. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в игровой деятельности.		
57.	Общефизическая подготовка (12ч.) Строевые упражнения.	Комбинированный	Беседа о правильном дыхании при ходьбе и беге. Совершенствование техники выполнения строевых упражнений. Разучить комплекс ОРУ на месте. Игра «кто быстрее встанет в круг».	- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; - привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений; - побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со	
58.	Формирование навыков ходьбы и бега.	Проверка и коррекция знаний и умений	ОРУ. Формировать навыки ходьбы и бега с сохранением осанки, в полуприседе, бег в медленном темпе; п/и «Мяч соседу». Развитие силовых качеств.		
59.	Совершенствование техники метания мяча в цель.	Комбинированный	Строевые упражнения на месте и в движении. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели. Прыжки с места в квадраты; п/и «Передай мяч». Развитие силовых качеств		
60.	Развитие силы в прыжках в длину с места и с разбега.	Комбинированный	ОРУ в движение. Бег до 200м. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки с короткой скакалкой; п/и «Удочка». Развитие скоростно-силовых способностей.		

61.	Обучение положению низкого старта.	Комбинированный	ОРУ в движении. Обучение положению низкого старта. Ускорения с низкого старта. Прыжок в длину с места; п/и «Удочка». Развитие скоростно-силовых способностей.	старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; - использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности.		
62.	Обучение прыжкам через низкие барьеры.	Комбинированный	ОРУ. Ускорения с низкого старта на 30м. Обучение прыжкам через низкие барьеры; п/и «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.			
63.	Контроль двигательных качеств: бег 30м.	Проверка и коррекция знаний и умений	ОРУ в движении. Контроль двигательных качеств: бег 30м; п/и «Третий лишний». Развитие скоростных качеств			
64.	Контроль двигательных качеств: бег 60м.	Проверка и коррекция знаний и умений	ОРУ в движении. Контроль двигательных качеств: бег 60м; п/и «Третий лишний». Развитие скоростных качеств			
65.	Ознакомление со способами развития выносливости.	Комбинированный	ОРУ в движении. Бег на 800м. Футбол по упрощённым правилам. Развитие выносливости.			
66.	Контроль двигательных качеств: метание.	Проверка и коррекция знаний и умений	ОРУ с мячами. Контроль двигательных качеств: метание. Бег на 500м; п/и «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.			
67.	Бег на средние дистанции.	Комбинированный	ОРУ. Бег на средние дистанции до 500м, 1000м. Игра «фигуры». Развитие выносливости.			
68.	Круговая эстафета.	Комбинированный	ОРУ. Круговая эстафета. Футбол по упрощённым правилам. Развитие скоростных качеств.			
Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Занимающийся научиться: 1. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. 2. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания мяча на дальность. 3. Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.			

