

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Крюковская средняя общеобразовательная школа

«Утверждаю»  
Директор МБОУ Крюковской СОШ  
Приказ от 31.08.2022 г. № 204 - ОД  
\_\_\_\_\_ Г.А.Молчанова

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА** **по физической культуре**

Уровень общего образования (класс):

**начальное общее образование, 2 класс**

Количество часов **98**

Учитель **Пономарёв Сергей Иванович**

Программа разработана на основе

Примерной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова. – Изд. 2-е. - Волгоград: Учитель, 2012.

# 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

## Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

### **В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

#### **В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### **В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### **В области эстетической культуры:**

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

#### **В области физической культуры:**

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м,
- в гимнастических и акробатических упражнениях: перелазание через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять перекувырки, кувырки вперёд; ходьба по напольному гимнастическому бревну, лазание по канату;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

#### **Метапредметные результаты**

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках

предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

#### **В области познавательной культуры:**

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

#### **В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

#### **В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

#### **В области эстетической культуры:**

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

#### **В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

#### **В области познавательной культуры:**

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### **В области нравственной культуры:**

способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

#### **В области трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

#### **В области эстетической культуры:**

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей,

силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

#### **В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

### **По окончании 2 класса обучающиеся должны:**

#### **Знать**

- основы истории развития физической культуры в России;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма.

#### **Уметь**

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;

#### **Демонстрировать (навыки)**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м 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 лёжа, кол-во раз	5	4
Выносливость	Бег 1000м	без учёта времени	
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	11,0	11,5

## **2. Содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности**

### **Содержание учебного предмета:**

**Легкая атлетика**  
*Ходьба и бег*

Инструктаж по ТБ. Бег с ускорением. Бег на 30 м с высокого старта. Бег (30-60 м) с низкого старта. Бег (30 м, 60 м). Ходьба с высоким подниманием бедра. Встречная эстафета. Подвижная игра «Два мороза». Подвижная игра «Гуси-лебеди». Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.

#### *Прыжки*

Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Прыжки в длину с места Прыжки в длину с разбега. Изучение понятия «заступ». Изучение элементов прыжка «толчок, полёт и приземление». Подвижная игра «Зайцы в огороде». Подвижная игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.

#### *Метание*

Метание малого мяча в цель с 6 м. Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность с разбега. Изучение термина «коридор». Подвижная игра «К своим флажкам». Подвижная игра «Попади в мяч». Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. ТБ.

### **Кроссовая подготовка**

#### *Кроссовый бег*

ОРУ. Равномерный бег (4 мин). Равномерный бег (7 мин). Равномерный бег (9 мин) Равномерный бег (11 мин).). Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 30 м). Подвижная игра «Пятнашки». Подвижная игра «Октябрята». Подвижная игра «Конники-спортсмены». Подвижная игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Понятие темп бега.

### **Подвижные игры**

#### *Подвижные игры*

ОРУ. ОРУ в движении. Игры «Третий лишний», «Два мороза». Игры «Чай, чай, выручай!», «Цепи». Игры «У медведя во бору», «Салки». Игры «Охотники и утки», «Кто дальше бросит». Игры «Волк во рву», «Съедобное и несъедобное». Игры «Мяч капитану», «Попрыгунчики- воробушки», «Пятнашки». Игры «Рыбак и рыбки», «Салки-приседалки». Эстафеты. Эстафеты на скорость. Эстафеты на меткость. Развитие скоростно-силовых способностей.

### **Подвижные игры на основе баскетбола**

#### *Подвижные игры на основе баскетбола*

Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Ловля мяча на месте и с поворотом на 90 градусов. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте в парах. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте в высокой и низкой стойке. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча в движении шагом и бегом. Бросок мяча снизу на месте в кольцо ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Игра «Передача мячей в колоннах». Игра «Мяч соседу». Игра «Передал - садись». Игра «Выстрел в небо». Игра «Гонка мячей по кругу». Игра «Охотники и утки». Игра «Круговая лапта». Игра «Мяч в обруч». Игра «Не давай мяча водящему». Игра «Перестрелка». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.

### **Гимнастика**

#### *Строевые упражнения*

Основная стойка. Перестроение с одной в две шеренги и обратно. Повороты на месте Перестроение с колонны по одному в колонну по два и обратно. Повороты на месте. Игра «Тише едешь-дальше будешь». Игра «Пройти бесшумно». Инструктаж по ТБ.

#### *Равновесие.*

ОРУ с гимнастическими палками. Ходьба на носках, на гимнастическом напольном бревне. Ходьба по бревну противходом. Ходьба по бревну, приседание и поворот. Ходьба «полькой». Связка упражнений на гимнастическом бревне. Игра «Учитель»Игра «Не ошибись!». Игра «Змейка». Развитие координационных способностей

#### *Лазание*

ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Игра «Три движения». Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.

#### *Акробатика*

Прыжки на скакалке. ОРУ. Группировка. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Слитные кувырки вперёд. Мост из положения лёжа. Связка гимнастических упражнений из изученных элементов. Связка гимнастических упражнений из изученных элементов. Колесо. Игра «Съедобное и несъедобное». Игра «Учитель». Игра «Испорченный телефон». Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. ТБ.

### **Кроссовая подготовка**

#### *Бег по пересеченной местности*

Равномерный бег (4 мин). Равномерный бег (6 мин). Равномерный бег (8 мин). Равномерный бег (10 мин). Подвижная игра «Заморозка». Подвижная игра «Конники-спортсмены». Подвижная игра «Цепи». Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.

## Лёгкая атлетика

### Ходьба и бег

Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь». ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.

### Прыжки

Прыжок в длину с места. Эстафеты. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком» Подвижная игра «Кузнечики». ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты».

### Метание мяча

Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. Метание малого мяча на дальность с разбега. Подвижная игра «Защита укрепления». ОРУ. Подвижная игра «Метко в цель». Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.

### Бег на длинные дистанции

ОРУ. Равномерный бег (1000 м). Эстафеты. Развитие выносливости. Игра «Учитель». ТБ.

### Формы организации учебных занятий:

- 1) уроки физического воспитания;
- 2) подвижные игры, физкультурные минутки;
- 3) внеклассная работа по физическому воспитанию (спортивные секции и кружки);
- 4) спортивные соревнования и праздники;
- 5) формы физического воспитания в семье;
- 6) самостоятельные (домашние) занятия физическими упражнениями.
- 7) дистанционная (взаимодействие учителя, ученика и родителей дистанционно, в случае необходимости с помощью мессенджера Ватсап, электронных образовательных платформ).

Уроки физической культуры подразделяются на 3 типа:

- уроки с образовательно-познавательной направленностью;
- уроки с образовательно-обучающей направленностью;
- уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

Раздел/ Тема урока	<b>Основные виды учебной деятельности</b>
<b>Легкая атлетика</b>	
Бег на короткие дистанции	Изучают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно.
	Развивают скоростные способности.
	Демонстрируют выполнение беговых упражнений на скорость.



Прыжки в длину	Изучают выполнение прыжковых упражнений.
	Совершенствуют прыгучесть, скоростно-силовые качества, соблюдают правила безопасности.
Метание мяча в цель и на дальность	Изучают технику выполнения метания мячика в цель и на дальность.
	Развивают скоростно-силовые способности в метании мячика, соблюдают правила безопасности
Бег на длинные дистанции	Изучают технику бега на длинные дистанции, учатся правильно дышать во время бега по дистанции, соблюдают технику безопасности.
<b>Кроссовая подготовка</b>	
Кроссовый бег	Изучают технику длительного бега на выносливость. Учатся выбирать темп бега и следить за дыханием.
	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения бега на выносливость, при этом соблюдают правила безопасности
<b>Подвижные игры</b>	
Подвижные игры	Изучают правила подвижных игр, повторяют ранее изученные игры.
	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игр. Самостоятельно проводят игры.
	Развивают быстроту, ловкость и внимание в процессе игр и эстафет.
	Соблюдают правила безопасности.
<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>	
Подвижные игры на основе баскетбола	Совершенствуют скорость, ловкость и внимание в подвижных играх с элементами баскетбола.
	Участвуют в эстафетах с применением элементов баскетбола.
	Демонстрируют правильность выполнения элементов баскетбола. Взаимодействуют со сверстниками во время игр.
	Соблюдают правила безопасности.
<b>Гимнастика</b>	
Строевые упражнения	Изучают строевые команды и точность выполнения строевых упражнений.
	Выполняют строевые приёмы. Совершенствуют технику перестроений и поворотов на месте.
	Демонстрируют выполнение строевых приёмов, выполняют перестроения.
Упражнения в равновесии	Изучают технику выполнения гимнастических упражнений в равновесии.
	Демонстрируют выполнение отдельных элементов в равновесии.
Лазание	Изучают технику лазания по гимнастической лестнице, и канату в два приёма.
	Соблюдают правила техники безопасности.
Акробатика	Изучают технику акробатических упражнений.
	Демонстрируют выполнение несложных акробатических связок упражнений.
	Совершенствуют технику акробатических упражнений, соблюдая правила безопасности.
<b>Кроссовая подготовка</b>	

Кроссовый бег	Совершенствуют технику длительного бега на выносливость
	Учатся выбирать индивидуальный темп бега, следят за дыханием.
	Демонстрируют технику бега на выносливость, при этом соблюдают правила безопасности.
<b>Лёгкая атлетика</b>	
Бег на короткие дистанции	Совершенствуют технику бега на различные скоростные дистанции.
	Развивают скоростные способности. Демонстрируют выполнение беговых упражнений на скорость, соблюдая при этом правила безопасности.
Прыжки в длину	Совершенствуют технику выполнения прыжковых упражнений. Демонстрируют выполнение техники прыжков в длину с разбега.
Метание мяча в цель и на дальность	Совершенствуют технику метания малого мяча на дальность, осваивают её самостоятельно Совершенствуют скоростно-силовые качества в метании малого мяча. Демонстрируют технику метание мяча на дальность в 10-метровый коридор. Соблюдают правила безопасности.
Бег на длинные дистанции	Совершенствуют технику длительного бега, правильность дыхания во время бега. Соблюдают технику безопасности. Демонстрируют результат бега на оценку.

**Основные виды деятельности в период реализации образовательных программ с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:** самостоятельное ознакомление с новым материалом, работа над проектом, работа на специализированных интернет-площадках, просмотр видеолекций (уроков).

### 3. Календарно-тематическое планирование

№ урока	Раздел, тема урока	Количество часов	Дата проведения урока
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>(12 ч)</b>	
1-3	Бег на короткие дистанции	3	02.09 05.09 07.09
4-6	Прыжки в длину	3	09.09 12.02 14.09
7-9	Метание мяча в цель и на дальность	3	16.09 19.09 21.09
10-12	Бег на длинные дистанции	3	23.09 26.09 28.09

	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>(8 ч)</b>	
13-20	Кроссовый бег	8	30.09 03.10 05.10 07.10 10.10 12.10 14.10 17.10
	<b>Подвижные игры</b>	<b>(20 ч)</b>	
21-40	Подвижные игры	20	19.10 21.10 24.10 26.10 28.10 07.11 09.11 11.11 14.11 16.11 18.11 21.11 23.11 25.11 28.11 30.11 02.12 05.12 07.12 09.12
	<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>	<b>(22 ч)</b>	
41-62	Подвижные игры на основе баскетбола	22	12.12 14.12 16.12 19.12 21.12 23.12 26.12 28.12 11.01 13.01 16.01 18.01 20.01 23.01 25.01 27.01

			30.01 01.02 03.02 06.02 08.02 10.02
	<b>Гимнастика</b>	<b>(12 ч)</b>	
63-64	Строевые упражнения	2	13.02 15.02
65-67	Упражнения в равновесии	3	17.02 20.02 22.02
68-70	Лазание	3	27.02 01.03 03.03
71-74	Акробатика	4	06.03 10.03 13.03 15.03
	<b>Кроссовая подготовка (10 ч)</b>		
75-84	Кроссовый бег	10	17.03 20.03 22.03 24.03 03.04 05.04 07.04 10.04 12.04 14.04
	<b>Лёгкая атлетика (14 ч)</b>		
85-87	Бег на короткие дистанции	3	17.04 19.04 21.04
88-90	Прыжки в длину	3	24.04 26.04 28.04
91-93	Метание мяча в цель и на дальность	3	03.05 05.05 10.05
94-98	Бег на длинные дистанции	5	12.05 15.05 17.05 19.05 22.05 24.05

« РАССМОТРЕНО»  
Протокол заседания ШМО  
учителей - предметников  
МБОУ Крюковской СОШ  
от 29.08.2022 года № 1  
\_\_\_\_\_ Е.В.Казьмина

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора по УР  
\_\_\_\_\_ Н.В.Литвинова  
от 30.08.2022 года

