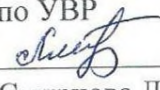


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Вышегорская средняя общеобразовательная школа»
Сафоновского района Смоленской области

Принято
на заседании
педагогического совета

Протокол № 1 от
«30» августа 2021 г

Согласовано
заместитель директора
по УВР

Смирнова Л.Б.

«31» августа 2021 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

2 КЛАСС

УЧИТЕЛЬ

ГЕРАСИМОВА ИРИНА ВИКТОРОВНА

1 КВАЛИФИКАЦИОННАЯ КАТЕГОРИЯ

2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

д. Вышегор

2021 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по окружающему миру для 2 класса составлена на основе:

1. Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
2. • Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373) с изменениями и дополнениями;
3. Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 г. № 345;
4. Основной образовательной программы начального общего образования МКОУ «Вышегорская СОШ» Сафоновского района Смоленской области;
5. Авторской программы: д.п.н. В.И.Лях и к.п.н. А.А.Зданевич, «Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы. *1-4 класс*» М.: «Просвещение», 2011г
6. Положения о порядке разработки рабочих программ в МКОУ «Вышегорская СОШ» Сафоновского района Смоленской области;
7. Учебного плана МКОУ «Сафоновская СОШ» Сафоновского района Смоленской области.

Целью курса является 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.

Требования к уровню подготовки уч-ся

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

У обучающегося будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образа «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*

– компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

– морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

– установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;

– осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;

– эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Метапредметные результаты:

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

– использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

– активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

– использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

– овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

– овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

– готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный

контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

- различать способ и результат действия;

- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*

- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*

- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*

- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*

- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*

- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
- *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*
- *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
- *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
- *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*
- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;

– адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Обучающийся получит возможность научиться:

– *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*

– *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*

– *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*

– *аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*

– *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;*

– *с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*

– *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;*

– *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*

адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности

Общая характеристика учебного предмета

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается, прежде всего, выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Место учебного предмета в учебном плане.

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры выделяется в 1 классе 99 часов (по 3 часа в неделю, 33 учебные недели), во 2-4 классах **102 часа (34 учебные недели)**

Ценностные ориентиры содержания курса

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе изучения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В результате изучения курса «Физическая культура» обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений во время подвижных игр, на досуге;

- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитии систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- научатся наблюдать за изменениями собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

- приобретут жизненно важные двигательные умения и навыки, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами;

- освоить навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

«Знания о физической культуре»:

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными,

географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по

гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Выпускник научится:

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

- раскрывать на примерах (из истории в том числе родного края или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социального развития;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

Способы физкультурной деятельности:

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся 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»

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы)

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол, волейбол по упрощенным правилам;

- выполнять текстовые нормативы по физической подготовке;

- плавать в том числе спортивными способами;

- выполнять передвижения на лыжах.

| № | Раздел (содержание) | Учебные действия | Универсальные учебные Действия |
|----|--|---|---|
| 1. | Подвижные игры | Совершенствовать навыки игровых умений; Понимание правил игры; Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях; Взаимодействовать с партнером и командой; Наблюдать за соблюдением правил игры; Формулировать высказывания своего мнения; Разрешать спорные игровые ситуации. | Личностные ууд. <ul style="list-style-type: none"> • Ценностно-смысловая ориентация учащихся, • Действие смыслообразования, • Нравственно-этическое оценивание Коммуникативные ууд <ul style="list-style-type: none"> • Умение выражать свои мысли, • Разрешение конфликтов, постановка вопросов. • Управление поведением партнера: контроль, коррекция. • Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. • Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации. |
| 2. | Гимнастика с элементами Акробатики. (построения и перестроения, общеразвивающие упражнения с предметами и без них; лазание и акробатические упражнения). | Уметь выполнять упражнения по образцу; Применять правила безопасности при выполнении Упражнений; Выполнять перестроения в строю; Следить за самочувствием при физических нагрузках; Контролировать режимы нагрузки на организм. Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде. | Регулятивные ууд <ul style="list-style-type: none"> • Целеполагание, • волевая саморегуляция, • коррекция, • оценка качества и уровня усвоения. • Контроль в форме сличения с эталоном. • Планирование промежуточных целей с учетом результата. |
| 3. | Легкоатлетические упражнения (бег, метание, прыжки). | Выполнять упражнения, соответствующие возрасту; Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики; Наблюдать за правильностью выполнения упражнений; Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой; Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде. | Познавательные универсальные действия: Общеучебные: <ul style="list-style-type: none"> • Умение структурировать |
| 4. | Лыжная подготовка. (простейшие правила) | Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой на лыжах; | |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | <p>обращения с лыжным инвентарем, основные строевые приемы с лыжами).</p> | <p>Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде для занятий на воздухе; Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками и без них; Владеть способами поворотов на лыжах; Совершенствовать навыки взаимопомощи и взаимодействия с одноклассниками; Применять простейшие правила обращения с лыжами; Выполнять основные строевые приемы с лыжами.</p> | <p>знания,</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выделение и формулирование учебной цели. • Поиск и выделение необходимой информации • Анализ объектов; • Синтез, как составление целого из частей • Классификация объектов. |
|--|---|---|--|

Уровень физической подготовленности учащихся 8 лет

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Уровень | | | | | |
|-------|------------------------|--|-------------|----------|------------|-------------|-----------|-------------|
| | | | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| | | | Мальчики | | | Девочки | | |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м, сек. | 7,1 и выше | 7,0-6,0 | 5,4 и ниже | 7,3 и выше | 7,2-6,2 | 5,6 и ниже |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3x10 м, сек. | 10,4 -" | 10,0-9,5 | 9,1 -" | 11,2-" | 10,7-10,1 | 9,7 -" |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 110-" | 125-145 | 165 -" | 100 -" | 125-140 | 155 -" |
| 4. | Выносливость | 6-минутный бег, м | 750 и менее | 800-950 | 1150-" | 550 и менее | 650-850 | 950 -" |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 1 и ниже | 3-5 | 7,5 и выше | 2 и ниже | 5-8 | 11,5 и выше |
| 6. | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 1 -" | 2-3 | 4 -" | - | - | - |
| | | на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | - | - | - | 3 -" | 6-10 | 14 -" |

Контрольные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

| № п/п | Контрольные упражнения | Нормативы | | | | | |
|-------|--------------------------|-----------|------|------|---------|------|------|
| | | мальчики | | | девочки | | |
| | | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| 1 | Челночный бег 3*10 м (с) | 9.8 | 10.2 | 10.6 | 10.4 | 10.8 | 11.5 |

| | | | | | | | |
|---|--|-------------------|------|------|------|------|-------|
| 2 | Бег 30 м с высокого старта (с) | 6.2 | 6.8 | 7.2 | 6.3 | 6.9 | 7.3 |
| 3 | Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |
| 4 | Многоскоки, 8 прыжков (м) | 9 | 7 | 5 | 8.8 | 6.8 | 4.8 |
| 5 | Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток (раз) | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 3 | 2 | 1 | - | - | - |
| 7 | Подтягивание на низкой перекладине (раз) | - | - | - | 8 | 6 | 4 |
| 8 | Ходьба на лыжах 1000 м (мин) | 8.30 | 9.00 | 9.30 | 9.00 | 9.30 | 10.00 |
| 9 | Ходьба на лыжах 2000 м | Без учета времени | | | | | |

Температурный режим для занятий лыжной подготовкой

| | | |
|------------------------------|---|--------|
| 1 – 4 класс | - | - 15°С |
| (при слабом ветре – 2-4 м/с) | | |

(Приложение 1)

| № п/п | Темы при изменении климатических условий | Кол-во часов | Дата | Примечания |
|-------|--|--------------|------|------------|
| 1 | Размыкание и смыкание приставными шагами | 1 | | |
| 2 | Упражнения с гимнастическими палками. Эстафеты. | 1 | | |
| 3 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два | 1 | | |
| 4 | Совершенствование упражнений с предметами. Игры. | 1 | | |
| 5 | Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры | 1 | | |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре. Эстафеты. | 1 | | |
| 7 | П/игра на совершенствование навыков в прыжках: «Зайцы в огороде». | 1 | | |
| 8 | П/игра на совершенствование навыков в прыжках: «Лисы и куры». | 1 | | |
| 9 | П/игра на совершенствование навыков бега: «К своим флажкам». | 1 | | |
| 10 | П/игра на совершенствование навыков бега: «Пятнашки». | 1 | | |
| 11 | П/игра на совершенствование навыков метаний: «Кто дальше бросит». | 1 | | |
| 12 | П/игра на совершенствование навыков метаний: «Точный расчет». | 1 | | |
| 13 | П/игра на совершенствование навыков ловли и передачи мяча: «Играй, играй, мяч не теряй». | 1 | | |
| 14 | П/игра на совершенствование навыков ловли и передачи мяча: «Мяч водящему». | 1 | | |
| 15 | Подвижные игры с прыжками: «Прыгающие воробушки», «Лисы и куры». | 1 | | |
| 16 | Подвижные игры с прыжками и бегом: «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». | 1 | | |
| 17 | Подвижные игры с мячом: «Кто дальше бросит». | 1 | | |
| 18 | Ведение мяча с изменением направления движения. | 1 | | |
| 19 | Передача мяча в движении. «Охотники и утки». | 1 | | |
| 20 | Ловля и передача мяча на месте в парах. | 1 | | |

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| 21 | Ловля и передача мяча на месте и с шага. | 1 | | |
| 22 | Игры с ловлей, передачей, ведением мяча. | 1 | | |
| 23 | Игры с ловлей, передачей, ведением мяча: «Играй, играй, мяч не теряй». | 1 | | |
| 24 | Подвижные игры с бегом: «Пятнашки», «Два Мороза». | 1 | | |
| 25 | ОРУ. Ловля и передача мяча. мяча. | 1 | | |
| 26 | ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. Игра «Школа мяча». | 1 | | |
| 27 | ОРУ. Броски мяча. Игра «Попади в обруч». | 1 | | |
| 28 | Броски в кольцо. Игра «Мяч в корзину». | 1 | | |
| 29 | Броски мяча с места, с шага. Эстафеты с мячами. | 1 | | |
| 30 | Броски в кольцо с места. Эстафеты. | 1 | | |

Тематическое планирование (102 часа, 34 учебные недели)

| № урок | Тема урока | Содержание работы | Дата |
|-----------------|---|---|------|
| Легкая атлетика | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Техника ходьбы и бега. Подвижная игра «Ловишки». | Беседа «Открываем дверь в Страну игр» ОРУ № 1. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. ПИ «Ловишки». | |
| 2 | Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Совушка». | ОРУ с малыми мячами. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств. ПИ «Совушка». | |
| 3-4 | Равномерный бег с последующим ускорением Подвижная игра «Жмурки». | ОРУ № 1. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Развитие скоростных качеств. ПИ «Жмурки». | |
| 5 | Техника прыжков. Прыжки на месте и с поворотом на 90° .Подвижная игра «Класс, смирно!». | ОРУ № 1. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки на месте и с поворотом на 90° и 100 Прыжок в длину с места. ПИ «Совушка». Игра «Класс, смирно!». Развитие скоростно-силовых качеств | |
| 6-7 | Прыжки по разметкам, через препятствия. Подвижная игра «Запрещенное движение». | ОРУ № 1. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств Игра «Запрещенное движение». ПИ «Затейники». | |
| 8- | Техника метания малого | ОРУ № 1. | |

| | | | |
|----------------------|---|---|--|
| 9 | мяча на дальность из-за головы. Подвижная игра «Класс, смирно!». | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей Игра «Класс, смирно!». ПИ «Море» | |
| 10 | Совершенствование техники метания малого мяча на дальность из-за головы. Подвижная игра «Класс, смирно!». | ОРУ № 1. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Игра «Класс, смирно!». ПИ «Воробьи и вороны». | |
| Кроссовая подготовка | | | |
| 11 | Техника бега. Подвижная игра «Перелет птиц». | ОРУ № 1. Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие скорость бега. ПИ «Перелет птиц». | |
| 12 | Совершенствование техники равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробьи и вороны». | ОРУ № 2 Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие скорость бега ПИ «Воробьи и вороны». | |
| 13 14 | Закрепление техники равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра а «За флажками». | ОРУ № 2 Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «За флажками». ПИ «День и ночь». | |
| 15 | Техника равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Белые медведи». | Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие дистанция Игра «Белые медведи». ПИ «Два мороза». | |
| 16 | Техника равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Охотники и утки». | ОРУ № 2 Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие здоровье Игра «Охотники и утки» ПИ «Успей выбежать». | |
| 17 | Соревнования по бегу (до 60 м). Подвижная игра «Запрещенное движение». | ОРУ № 2 Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Соревнования по бегу. ПИ «Запрещенное движение». | |
| 18 | Бег с ускорением от 20 до 30 м | ОРУ № 2 Бег с ускорением | |
| 19 | Кросс по слабо пересеченной местности | ОРУ № 2 Игра «Море волнуется раз». | |

| | | | |
|-------|--|--|--|
| | до 1 км | ПИ «Не попадись!». | |
| 20 | Строевые упражнения. Подвижная игра «Угадай, чей голосок?». | Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. ПИ «Угадай, чей голосок?». | Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. |
| 21 | Повороты «налево», «направо». Команды «шагом марш!» «класс стой» | Повороты «налево», «направо». Команды «шагом марш!» «класс стой». ОРУ. | Развитие координационных способностей. |
| 22 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. стойка на лопатках, согнув ноги. Развитие координационных способностей. | |
| 23 | Техника построений в колонну по одному и в шеренгу. Подвижная игра «Море волнуется». | ОРУ № 3 Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. ПИ «Море волнуется». | |
| 24 | Размыкание на вытянутые в сторону руки. | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. стойка на лопатках, согнув ноги.. | |
| 25 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись, ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей | |
| 26 | Перестроение по двое в шеренге и колонне. Строевые упражнения. Подвижная игра «Змейка» | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей | |
| 27-28 | Передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Море волнуется» | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. | |

| | | | |
|----------------|---|--|--|
| | | Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей. ПИ «Зайцы в огороде». | |
| 29-30 | Техника перестроений по звеньям, по заранее установленным местам. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Змейка». | ОРУ № 3 Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координации | |
| 31 | Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Класс, смирно!». | ОРУ № 3 Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей. ПИ «Класс, смирно!». | |
| 32-33 | Элементы футбола. Техника ударов по мячу ногой. Подвижная игра «мяч на полу» | КОРУ с малыми мячами. Техника ударов по мячу ногой. ПИ «Мяч на полу». | |
| 34 | Элементы футбола. Техника ударов по мячу ногой. Подвижная игра «мяч на полу» | КОРУ «Школа мяча». Техника ударов по мячу ногой. ПИ «Передача мяча в колонне». | |
| Подвижные игры | | | |
| 35 | ОРУ. Игры Подвижная игра «К своим флажкам». | ОРУ с малыми мячами. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | |
| 36 | ОРУ. Игры Подвижная игра «Два мороза». | ОРУ «Школа мяча». Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | |
| 37 | ОРУ. Игры Эстафеты «Вызов номеров!», «Картошка». | ОРУ с гимнастической скамейкой. Эстафеты «Вызов номеров!», «Картошка», | |
| 38 | ОРУ. Игры Эстафеты «Картошка», | ОРУ с гимнастической скамейкой. Эстафеты «Картошка» «Паучок». | |

| | | | |
|-------------------------------------|--|--|--|
| | «Паучок». | | |
| 39 | ОРУ. Игры Подвижная игра «Запомни положение». | ОРУ с большим резиновым мячом Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие | |
| 40 | ОРУ. Игры Подвижная игра «Заяц без логова». | ОРУ №4 Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. ПИ «Заяц без логова». Развитие скоростно-силовых способностей | |
| 41 | ОРУ. Игры Подвижная игра «Бег за флажками». | ОРУ (работа разных мышц). ПИ «Попрыгунчики – воробушки». Игра «Бег за флажками». | |
| 42 | ОРУ. Игры Подвижная игра «Охотники и утки». | ОРУ №4 Игра-эстафета с бегом. Развитие скоростно-силовых способностей ПИ «Совушка». Игра «Охотники и утки». | |
| Подвижные игры на основе баскетбола | | | |
| 43 | Техника бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Бросай – поймай». | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. ПИ «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | |
| 44 | Техника ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра «Запрещенное движение». | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. ПИ «Бросай – поймай». Игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей | |
| 45 | Ловля и передача мяча в движении | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | |
| 46 | Техника ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра «Пятнашки». | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Игра «Пятнашки». Развитие координационных способностей | |
| 47 | Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | |
| 48 | Техника передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч соседу». | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей | |
| 49 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». | |

| | | | |
|-------|--|---|--|
| | | Эстафеты. Развитие координационных способностей | |
| 50 | Ознакомление с техникой передвижения на лыжах | Правила поведения на уроках л/п. Попеременный и одновременный двухшажный ход, | |
| 51-52 | Скользкий шаг Ступающий шаг | Ступающий и скользкий шаг без палок и с палками | |
| 53 | Скользкий шаг с палками | Скользкий шаг | |
| 54-55 | Техника передвижения и скольжения | Передвижение на лыжах, скольжение | |
| 56-57 | Техника поворотов, разворотов на лыжах | Повороты вправо и влево при спусках с горки | |
| 58-59 | Подъемы и спуски под уклон | Подъем ёлочкой, лесенкой. Спуски со склонов. | |
| 60 | Учет по технике подъемов и спусков | Подъем ёлочкой, лесенкой. Спуски со склонов. Прохождение дистанции до 1 км. | |
| 61 | Техника торможения | Техника торможения | |
| 62-63 | Закрепление техники передвижения на лыжах | Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 1 км с применением лыжных ходов, подъемов и спусков | |
| 64-65 | Передвижение на лыжах на дальние расстояния (1000 м, 1,5 км) | Прохождение дистанции от 1 км, до 1,5 км | |
| 66 | Техника бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Удочка». | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Игра «Удочка». Развитие координационных способностей | |
| 67-68 | Совершенствование техники передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Запрещенное движение». | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей | |
| 69 | Техника бросков мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | |
| 70 | Техника бросков мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | |
| 71 | Техника передачи мяча снизу на месте. | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на | |

| | | | |
|----------------------|---|--|--|
| | Подвижная игра «Мяч на полу». | месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. ПИ «Мяч на полу». Развитие координационных способностей | |
| 72-73 | Совершенствование техники бросков мяча снизу на месте в щит. Подвижная игра «Поймай лягушку». | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Поймай лягушку». Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | |
| 74-75 | Совершенствование передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Не попадись!». | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Не попадись!». Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | |
| 76 | Совершенствование ловли и передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Выстрел в небо». | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей | |
| 77 | Техника ведения мяча на месте. Подвижная игра «Паук и мухи». | Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». ПИ «Паук и мухи». Развитие координационных способностей | |
| 78 | Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра «Море волнуется раз». | Ведение мяча на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Игра «Море волнуется раз». Развитие координационных способностей | |
| 79 | Совершенствование ловли и передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Ловишки с мячом». | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Подвижная игра «Ловишки с мячом». Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | |
| 80-81 | Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра «Море волнуется раз». | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Подвижная игра «Море волнуется раз». Развитие координационных способностей | |
| Кроссовая подготовка | | | |
| 82 | Техника равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробьи и вороны». | КОРУ № 2 Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие скорость бега ПИ «Воробьи и вороны». | |
| 83 | Совершенствование техники равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробьи и вороны». | КОРУ № 2 Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие скорость бега ПИ «Воробьи и вороны». | |

| | | | |
|-----------------|---|---|--|
| 84 | Техника равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Два мороза». | Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие дистанция Игра «Белые медведи». ПИ «Два мороза». | |
| 85 | Совершенствование техники равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Белые медведи». | Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие дистанция Игра «Белые медведи». ПИ «Два мороза». | |
| 86 | Техника равномерного бега (5 минут). Подвижная игра «Успей выбежать». | КОРУ № 2 Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие здоровье Игра «Охотники и утки» ПИ «Успей выбежать». | |
| 87 | Совершенствование техники равномерного бега (5 минут). Подвижная игра «Охотники и утки». | КОРУ № 2 Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие здоровье Игра «Охотники и утки» ПИ «Успей выбежать». | |
| Легкая атлетика | | | |
| 88 | Техника бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Запрещенное движение». | КОРУ с флажками. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. Игра «Запрещенное движение». | |
| 89 | Совершенствование техники бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Класс, смирно!». | КОРУ с флажками. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. Игра «Класс, смирно!». | |
| 90 | Прыжки со скакалкой. Техника прыжка в длину с места, с разбега. Подвижная игра «Воробьи и вороны». | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две, со скакалкой. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны» | |
| 91 | Прыжки в высоту с прямого разбега. Техника прыжка с отталкиванием одной и приземлением на две. Подвижная игра «Охотники и утки» | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две, прыжки с разбега. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Охотники и утки» | |
| 92 | Элементы футбола. Техника остановки мяча | КОРУ «Школа мяча». Техника остановки мяча ногой. | |

| | | | |
|---------|---|--|--|
| | ногой. | ПИ «Передача мяча сидя на скамейке». | |
| 93 | Элементы футбола. Техника остановки мяча ногой. | КОРУ «Школа мяча». Техника остановки мяча ногой. ПИ «Передача мяча сидя на скамейке». | |
| 94 | Элементы футбола. Техника отбора мяча. | КОРУ с малыми мячами. Техника отбора мяча. Эстафета с мячом. ПИ «Перемена мест» | |
| 95 | Элементы футбола. Техника отбора мяча. Тактические действия в защите и нападении | КОРУ с малыми мячами. Техника отбора мяча. Эстафета с мячом. ПИ «Перемена мест» | |
| 96 | Техника метания малого мяча в цель. Подвижная игра «Два мороза». | Метание малого мяча в цель (2□2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | |
| 97 | Техника метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты. | Метание малого мяча в цель (2□2) с 3–4 метров. ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | |
| 98 | Техника метания набивного мяча на дальность. Подвижная игра «Пятнашки». | Метание малого мяча в цель (2□2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | |
| 99 | Совершенствование игр, в которые можно играть во дворе: «День, ночь», «Белые медведи», «Охотники и утки». Беседа «Правила приема солнечных и воздушных ванн в летнее время. Режим дня». | КОРУ № 2 Совершенствование игр, в которые можно играть во дворе: «День, ночь», «Белые медведи», «Охотники и утки». Беседа «Правила приема солнечных и воздушных ванн в летнее время. Режим дня» | |
| 100 | Промежуточная аттестация. Сдача норм ГТО. | | |
| 101-102 | Резерв Итоги года | | |

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Критерии оценивания по физической культуре

3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
|-----------------|-------------------------------|---|
| Высокий | «5» | Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать |
| Повышенный | «4» | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок |
| Базовый | «3» | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях |
| Пониженный | «2» | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

4. Для владения способами физкультурно-оздоровительную деятельность определяются следующие критерии отметок

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
|-----------------|-------------------------------|--|
| Высокий | «5» | Учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги |
| Повышенный | «4» | Учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги |
| Базовый | «3» | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов |
| Пониженный | «2» | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | 95-100 % |
| Повышенный | «4» | 75-94 % |
| Базовый | «3» | 51-74 % |
| Пониженный | «2» | 0-50 % |

Уровень физической подготовленности обучающихся 2-х классов

| Учебные нормативы 2 класс МАЛЬЧИКИ | | | | |
|------------------------------------|-------------------------------|-------------------|------|------|
| № | Упражнение | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 145 | 130 | 110 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 310 | 245 | 215 |
| 3 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 9.1 | 9.7 | 10.4 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 50 | 40 | 30 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 32 | 28 | 20 |
| 6 | Наклон вперед сидя (см) | +9 | +4 | +3 |
| 7 | Бег 60 м. (сек) | 5.4 | 6.5 | 7.1 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 23 | 18 | 13 |
| 9 | Подтягивание в висе (раз) | 4 | 2 | 1 |
| 10 | Ходьба на лыжах 1 км. | 8.00 | 8.30 | 9.00 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега (см) | 9 | 7 | 5 |
| 12 | Лазание по канату (м) | 3 | 2 | 1 |
| 13 | Кросс 1000 м. (мин.,сек.) | Без учёта времени | | |
| Учебные нормативы 2 класс ДЕВОЧКИ | | | | |
| № | Упражнение | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 135 | 125 | 100 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 280 | 215 | 175 |
| 3 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 9.7 | 10.4 | 11.2 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 80 | 35 | 20 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 23 | 17 | 13 |
| 6 | Наклон вперед сидя (см) | +12 | +8 | +4 |
| 7 | Бег 60 м. (сек) | 5.6 | 6.7 | 7.3 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 17 | 12 | 7 |
| 9 | Подтягивание в висе (раз) | 10 | 5 | 3 |
| 10 | Ходьба на лыжах 1 км. | 8.30 | 9.00 | 9.30 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега (см) | 8.8 | 6.8 | 4.8 |
| 12 | Лазание по канату (м) | 3 | 2 | 1 |
| 13 | Кросс 1000 м. (мин.,сек.) | Без учёта времени | | |

Способы физической деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Кроссовая подготовка, мини-футбол

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногами.
б) остановка мяча ногой, отбор мяча.
в) тактические действия в защите и нападении
г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Учебно-методическое и программное обеспечение

УМК Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2012.

Пособие для учащихся:

1. Левченко А.Н., Матысон В.Ф. Игры, которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр. – М.: педагогическое общество России, 2007. – 128 с

Пособие для учителя:

1. Лях В.И., физическая культура. 1-4 классы: учеб. Для общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – 13-е изд. – М. : Просвещение, 2012. – 190 с.

2. Лях В.И. Физическая культура. Рабочая программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях – 2-е изд. – М. : просвещение, 2012. – 64 с.