

муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 21

РАССМОТРЕНО на заседании МО Протокол от _____ № _____ Руководитель МО _____ Пушкина Е.Ю.	СОГЛАСОВАНО Заместителем директора по УВР _____ Моисеенко М.Н. « _____ » _____ г.	УТВЕРЖДАЮ Приказ от _____ № _____ Директор школы _____ К.А. Хватова
---	--	---

Рабочая программа
по физической культуре
для 2 класса

Количество часов в неделю –3 , в год – 102

УМК: Физическая культура . 2 класс: - В. И. Ляха 1-4 классы пособие для учителей
общеобразовательных учреждений.

Составитель: Сиятинский Валерий Евгеньевич,
учитель.

г. Рыбинск
2022г.

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию;
- формирование умения ясно, точно и грамотно излагать свои мысли в устной речи;
- развитие логического и критического мышления, культуры речи, способности к умственному эксперименту;
- формирование у учащихся интеллектуальной честности и объективности, способности к преодолению мыслительных стереотипов, вытекающих из обыденного опыта;
- воспитание качеств личности, обеспечивающих социальную мобильность, способность принимать самостоятельные решения;
- формирование качеств мышления, необходимых для адаптации в современном информационном обществе;
- развитие интереса к математическому творчеству и математических способностей.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- формирование представлений о математике как части общечеловеческой культуры, о значимости математики в развитии цивилизации и современного общества;

Познавательные УУД:

- умения осуществлять контроль по образцу и вносить коррективы;
- умения устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и выводы;
- умения понимать и использовать математические средства наглядности (чертежи, схемы);
- умения самостоятельно ставить цели, выбирать и создавать алгоритмы для решения учебных задач.

Коммуникативные УУД:

- развития способности организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

Предметные результаты:

- овладение математическими знаниями и умениями, необходимыми для продолжения обучения в старшей школе или иных общеобразовательных учреждениях, изучение смежных дисциплин, применение в повседневной жизни;
- умение работать с математическим текстом (структурирование, извлечение информации), точно и грамотно выражать свои мысли в устной и письменной речи, применять математическую терминологию и символику, использовать различные языки математики (словесный, символический, графический);
- владение базовым понятийным аппаратом: иметь представление о числе, дроби, об основных геометрических объектах;
- умение выполнять арифметические преобразования выражений, применять их для решения учебных математических и задач и задач в смежных учебных предметах.

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Ученик научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Ученик 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

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

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

2.Содержание учебного предмета

Программа состоит из трех разделов: *«Знания о физической культуре»* (информационный компонент), *«Способы физкультурной деятельности»* (операционный компонент) и *«Физическое совершенствование»* (мотивационный компонент).

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, плавание 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, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно - оздоровительная деятельность¹.

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 виса 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.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

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 асимметрическими 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 двухтрех 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.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

3. Особенности обучения детей с ОВЗ

В 7-х классах есть учащиеся в ограниченными возможностями здоровья. Работа с такими учениками строится по адаптированной программе по индивидуальному маршруту с учетом рекомендаций ПМПК.

4. Календарно-тематическое планирование

Тематическое планирование

№	Раздел программы	Количество часов	Количество практических работ	Количество контрольных работ	ЦОР
1	Знания о физической культуре	3	1	1	https://pptcloud.ru/fizkultura/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizkultury
2	Способы физкультурной деятельности	3	-	-	https://pptcloud.ru/fizkultura/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizkultury
3	Физическое совершенствование	96	5	5	https://infourok.ru/prezentaciya-po-teme-fizicheskoe-sovershenstvo-3519764.html
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			https://uchitelya.com/pedagogika/188335-prezentaciya-fizkulturno-ozdorovitelnaya-rabota-v-dou.html
5	Спортивно-оздоровительная деятельность	94	-	-	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-kogda-i-kak-voznikla-fizicheskaya-kultura-i-sport-3291114.html
6	Гимнастика с основами акробатики	22	8	8	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temutehnika-bezopasnosti-na-urokah-gimnastiki-1791341.html
7	Легкая атлетика	21	9	9	https://pptcloud.ru/fizkultura/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizkultury
8	Лыжные гонки	21	10	10	http://www.myshared.ru/slide/1036498/
9	Плавание	5	-	-	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-tehnika-bezopasnosti-na-uroke-plavaniya-1924871.html
10	Подвижные и	25	-	-	https://pptcloud.ru/fizkultura/tehnika-

	спортивные игры				<u>bezopasnosti-na-urokah-fizkultury</u>
Всего		102	22	102	

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Форма организации учебных занятий	Дата проведения
Знания о физической культуре (1 час)				
1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. <i>«Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)</i>	Знать историю появления физкультурно-спортивного комплекса «ГТО». Характеризовать значение ВФСК ГТО. Знать и уметь выполнять нормы ВФСК ГТО.	Фронтальная	
Лёгкая атлетика (10 часов)				
2	Ходьба по разметкам. Бег на короткие дистанции (30м). Понятие «бег на скорость». Подвижная игра «Пятнашки». Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	Разучивание двигательного действия (ходьба по разметкам) под контролем учителя. Знать и соблюдать правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.	Групповая	
3	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (от 10 до 20м). Упражнения на развитие скоростных способностей.	Разучивание двигательного действия (ходьба с преодолением препятствий, бег с ускорением)	Групповая	

		<p>под контролем учителя.</p> <p>Демонстрировать упражнения на развитие скоростных способностей</p>		
4	Бег по размеченным участкам дорожки. Понятие «бег на выносливость». Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега до 150м. Подвижная игра «Третий лишний».	Осваивать, характеризовать и выполнять бег на выносливость	Групповая	
5	Соревнования в беге короткие дистанции (до 30м). Упражнения на развитие выносливости. Подвижная игра «Кто раньше, кто быстрее?»	Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС.	Групповая	
6	Челночный бег 3*10м. Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей. Подвижная игра «Мышеловка».	Проявлять скоростные и координационные способности при выполнении упражнений	Индивидуальная	
7	Эстафеты с бегом на скорость: «Смена сторон». Подвижные игры «Вызов номеров», «Круговая эстафета».	Снизить нагрузку для спец. группы и подг. группы.	Групповая	
8	Прыжки на одной и на двух ногах с поворотом на 180°. Названия прыжкового инвентаря. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «К своим флажкам».	<p>Знать технику выполнения Прыжки на одной и на двух ногах с поворотом на 180°, название прыжкового инвентаря.</p> <p>Разучивание двигательного действия под контролем учителя</p>	Индивидуальная	
9	Прыжки по разметкам. Многоскоки (до 8 прыжков). Приземление. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно,	Индивидуальная	

		выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения		
10	Прыжок с высоты (до 40см). Прыжки через веревочку (высота 30-40 см) с 4-5 шагов разбега. Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Многоскоки (до 8 прыжков).	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	Индивидуальная	
11	Броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же положения на дальность. Подвижная игра «Защита укрепления». Упражнения на развитие силовых способностей.	Разучивание двигательного действия под контролем учителя	Индивидуальная	
12	«Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры на развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Самый быстрый», «Лисы и куры».	Развивать скоростные способности	Групповая	
13	Игры на развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод».	Развивать скоростно-силовые способности	Групповая	
14	Игры на развитие скоростно-силовых способностей: «Гуси-лебеди», «Посадка картошки».	Развивать скоростно-силовые способности	Групповая	
15	Игры на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей: «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Горелки».	Развивать способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	Групповая	
16	Игры на развитие способностей к дифференцированию параметров движений: «Веревочка под ногами», «Караси и щука».	Развивать способностей к дифференцированию параметров движений	Групповая	

17	Игры с прыжковыми упражнениями: «Зайцы в огороде», «Салки на одной ноге», «Волк во рву».	Выполнять прыжковые упражнения	Групповая	
18	Игры с метательными упражнениями на дальность и точность: «Кто дальше бросит», «Мяч водящему».	Выполнять метательные упражнения на дальность и точность	Групповая	
19	Построение в шеренгу. Повороты направо, налево. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра «Запрещенное движение». Правила техники безопасности.	Снизить нагрузку для спец. группы и подг. группы. Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.	Индивидуальная	
20	Перестроение из одной шеренги в две. Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись». Подвижная игра «Утки и гуси».	Перестроения из одной в две шеренги	Индивидуальная	
21	Группировка. Упражнения на развитие гибкости, координации. Подвижная игра «Фигуры». <i>Значение физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического)</i>	Изучить группировку Выполнять упражнения на развитие гибкости, координации.	Групповая	
22	Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Быстрее! Пожар!». Комплексы упражнений на развитие координационных способностей.	Знать и выполнять комплексы упражнений на развитие координационных способностей	Индивидуальная	
23	Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки». Комплексы упражнений на развитие координационных способностей.	Знать и выполнять комплексы упражнений на развитие координационных способностей	Индивидуальная	

Знания о физической культуре (1 час)

24	Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными,	Беседа о истории физической культуры	Групповая	
----	---	--------------------------------------	-----------	--

	географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.			
2 четверть				
25/1	Подвижные игры на развитие координации движений, для укрепления свода стопы, формирования тонких движений пальцев рук. Игра «Ушки на макушке».	Развивать координацию движений, для укрепления свода стопы, формирования тонких движений пальцев рук.	Групповая	
26/2	Подвижные игры на развитие гибкости, координации движений. Упражнения со скакалкой. Подвижная игра «Рыбки». <i>Позитивное влияние физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное)</i>	Развитие гибкость, координацию движений	Групповая	
27/3	Подвижные игры для формирования правильной осанки: «Не урони». <i>Физическая культура и здоровье, как фактор успешной учёбы и социализации</i>	Формировать правильную осанку	Групповая	

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)

28/4	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	Составлять режим дня	Фронтальная	
------	---	----------------------	-------------	--

Гимнастика с основами акробатики (17 часов)

29/5	Кувырок боком. Подвижная игра «Раки». Комплексы упражнений на развитие координационных способностей.	Разучивание двигательного действия по частям	Индивидуальная	
30/6	Стойка, на лопатках согнув ноги. Перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Змейка».	Разучивание двигательного действия по частям	Индивидуальная	
31/7	Гимнастический мост из положения, лежа на спине. Игра «Петрушка на скамейке».	Разучивание двигательного действия под контролем учителя	Индивидуальная	
32/8	Гимнастический мост из положения, лёжа на спине. Упражнения в висе стоя и лежа.	Разучивание двигательного действия по частям	Индивидуальная	

33/9	Упражнения в висячем положении спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках. Подвижная игра «Светофор».	Разучивание двигательного действия под контролем учителя	Индивидуальная	
34/10	Подтягивание, в висячем положении лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висячем положении на канате. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание. Подвижная игра «Слушай сигнал!»	Выполнять подтягивания под контролем учителя	Индивидуальная	
35/11	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на концы, бревне, гимнастической скамейке. Подвижная игра «Ветер, дождь, гром, молния».	Разучивание двигательного действия под контролем учителя	Индивидуальная	
36/12	Упражнение на развитие равновесия: перешагивание через набивные мячи и их перескоки, повороты, кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра «Пингвины с мячом».	Выполнять упражнения на развитие равновесия	Индивидуальная	
37/13	Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Упражнения на развитие координационных способностей. Подвижная игра «Жар-птица».	Выполнять упражнения на развитие координационных способностей	Индивидуальная	
38/14	Стойка на двух и одной ноге на бревне (высота 60 см) и ходьба по бревну. Подвижная игра «Змейка».	Разучивание двигательного действия под контролем учителя	Индивидуальная	
39/15	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Подвижная игра «Кто приходил?».	Освоить технику лазания в различных вариациях	Индивидуальная	
40/16	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе подтягиваясь руками. Игра «Не урони мешочек».	Освоить технику лазания в различных вариациях	Групповая	
41/17	Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку. Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке.	Освоить технику лазания и перелезания в различных вариациях	Групповая	
42/18	Перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см). Подвижная игра «Конники-спортсмены».	Освоить технику перелезания в различных вариациях	Групповая	

43/19	Лазание по канату. Подвижная игра «Змейка». <i>Организация здоровьесберегающей жизнедеятельности.</i>	Освоить технику лазания в различных вариациях	Индивидуальная	
44/20	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания. Подвижная игра «Посадка картофеля».	Совершенствовать технику лазания и перелезания в различных вариациях	Индивидуальная	
45/21	Танцевальные упражнения. Упражнения с гимнастической палкой, обручем, флажками, мячами. Подвижная игра «Танцующая Барби».	Выполнять упражнения с гимнастической палкой, обручем, флажками, мячами	Групповая	
Подвижные и спортивные игры (2 часа)				
46/22	Игры на развитие выносливости. Подвижные игры «Пятнашки», «Вызов номеров», «Третий лишний».	Развивать выносливость	Групповая	
47/23	Игры на развитие координационных способностей. Подвижные игры «Охотники и утки», «Гонка мяча в колоннах», «Борьба за мяч».	Развивать координационные способности	Групповая	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)				
48/24	Измерение длины и массы тела, показателей развития физических качеств: скоростных, координационных, силовых. Комплексы упражнений.	Измерять длину и массу тела, показателей развития физических качеств: скоростных, координационных, силовых.	Фронтальная	
3 четверть				
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)				
49/1	Измерение показателей развития физических качеств: выносливости, гибкости. Комплексы упражнений. Измерение ЧСС. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок	Измерять показатели развития физических качеств: выносливости, гибкости. Комплексы упражнений. Измерение ЧСС.	Фронтальная	

Лыжная подготовка (21 час)

50/2	Основы передвижения на лыжах. Техника безопасности по лыжной подготовке. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Игры на лыжах.	Знать и соблюдать технику безопасности по лыжной подготовке.	Групповая	
51/3	Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок Торможение. Подъём по склону «лесенкой». Спуск с небольшого склона в высокой стойке.	Выполнять торможение, подъем и спуск	Групповая	
52/4	Основы передвижения на лыжах. Техника безопасности по лыжной подготовке. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Спуски с небольшого склона. Подбирание предметов во время спуска. Эстафеты в передвижениях на лыжах с упражнениями на выносливость.	Разучивание двигательного действия под контролем учителя	Групповая	
53/5	Надевание и переноска лыж. Передвижение в колонне с лыжами. Ступающий шаг без палок и с палками. Игра "Повторяй за мной!"	Разучивание двигательного действия под контролем учителя	Индивидуальная	
54/6	Передвижение ступающим шагом по учебному кругу. Подвижные игры без лыжных палок.	Выполнять передвижение ступающим шагом	Индивидуальная	
55/7	Преодоление пологого спуска ступающим шагом. Игра «Проехать через ворота».	Разучивание двигательного действия под контролем учителя	Индивидуальная	
56/8	Повороты на месте переступанием вокруг «пяток» и «носков» лыж. Ступающий шаг. Игра «На буксире».	Разучивание двигательного действия под контролем учителя	Индивидуальная	
57/9	Передвижение на лыжах по дистанции в равномерном темпе до 1 км. Преодоление естественных препятствий. Лыжные эстафеты.	Снизить нагрузку для спец. группы и подг. группы.	Индивидуальная	
58/10	Скользящий шаг. Подвижная игра «Кто дальше скатится с горки?»	Разучивание двигательного действия под контролем учителя	Индивидуальная	
59/11	Скользящий шаг. Прохождение тренировочной дистанции до 1,5 км разученными способами передвижения.	Снизить нагрузку для спец. группы и подг. группы.	Индивидуальная	
60/12	Скользящий шаг. Подъем и спуск с палками в основной стойке. Упражнения на координацию движений.	Выполнять передвижение скользящим шагом	Индивидуальная	

61/13	Торможение. Подъём по склону «лесенкой». Игры на склоне.	Разучивание двигательного действия под контролем учителя	Индивидуальная	
62/14	Подъём по склону ступающим шагом. Равномерное передвижение по дистанции до 1, 5 км.	Снизить нагрузку для спец. группы и подг. группы.	Индивидуальная	
63/15	Скользкий шаг. Подъём «полуёлочкой». Передвижение скользким и ступающим шагом по учебному кругу на дистанции до 2 км.	Снизить нагрузку для спец. группы и подг. группы.	Индивидуальная	
64/16	Передвижение ступающим и скользким шагом. Прохождение отрезков 100м, 200м в быстром темпе. Подвижные эстафеты и игры на учебном склоне.	Снизить нагрузку для спец. группы и подг. группы.	Индивидуальная	
65/17	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.	Снизить нагрузку для спец. группы и подг. группы.	Индивидуальная	
66/18	Подвижные игры и эстафеты на равнинном участке трассы. Спуски и подъемы на пологом склоне.	Выполнять спуски и подъемы	Групповая	
67/19	Техника лыжного хода по пересеченной местности. Прохождение тренировочной дистанции.	Прохождение тренировочной дистанции.	Индивидуальная	
68/20	Соревнование на дистанции 1км.	Снизить нагрузку для спец. группы и подг. группы	Групповая	
69/21	Подвижные игры на лыжах на развитие выносливости и координации. Соревнование с раздельным стартом на дистанцию 500м.	Снизить нагрузку для спец. группы и подг. группы	Групповая	
70/22	Комплексы общеразвивающих упражнений на выносливость и координацию. Эстафеты в передвижении на лыжах.	Прохождение тренировочной дистанции, эстафеты	Индивидуальная	

Подвижные и спортивные игры (6часов)

71/23	Игры с мячами (ловля и броски). Подвижные игры «Попади в обруч», «Мяч среднему».	Выполнять ловлю и броски	Индивидуальная	
72/24	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте, броски в цель. Игра «Бросай и поймай»	Разучивание двигательного	Групповая	

		действия под контролем учителя		
73/25	Подвижные игры на основе баскетбола на развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передача мяча в колоннах».	Развивать координационные способности	Групповая	
74/26	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	Разучивание двигательного действия под контролем учителя	Групповая	
75/27	Броски в цель (мишень), ведение мяча правой, левой рукой в движении, по прямой шагом и бегом. Подвижные игры «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину».	Выполнять броски в цель (мишень), ведение мяча правой, левой рукой в движении, по прямой шагом и бегом	Индивидуальная	
76/28	Броски в цель (щит, кольцо), ведение мяча правой, левой рукой в движении. Подвижные игры «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».	Разучивание двигательного действия под контролем учителя	Индивидуальная	

Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)

77/29	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	Изучить комплексы упражнений	Групповая	
-------	--	------------------------------	-----------	--

Знания о физической культуре (1 час)

78/30	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 ЧСС	Знать понятие «физическое упражнение» Что в него входит	Фронтальная	
-------	--	--	-------------	--

Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)

79/31	Комплексы упражнений для развития физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	Изучить комплексы упражнений	Фронтальная	
-------	--	------------------------------	-------------	--

Плавание (1 час)				
80/32	Правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальных ситуациях. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой: погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, скольжение на груди, спине. (теория)	Изучить правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальных ситуациях	Фронтальная	
4 четверть				
Плавание (4 часа)				
81/1	Упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног. Плавательные упражнения: «Поплавок», «Медуза», «Звездочка», скольжение на груди, спине. (Выполнение упражнений в зале)	Знать упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног.	Фронтальная	
82/2	Прыжки с тумбочки. Упражнения для рук и ног при плавании способом «кроль на груди». (Выполнение упражнений в зале)	Изучить технику «кроль на груди»	Фронтальная	
83/3	Прыжки с тумбочки. Упражнения для рук и ног при плавании способом «кроль на груди». (Выполнение упражнений в зале)	Знать технику «кроль на груди»	Фронтальная	
84/4	Упражнения для рук и ног при плавании способом «кроль на спине». (Выполнение упражнений в зале)	Знать упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног в «коле на спине»	Фронтальная	
Подвижные и спортивные игры (7 часов)				
85/5	Эстафеты на основе игры в волейбол. <i>Наблюдение за физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</i>	Развивать физические качества в эстафетах	Групповая	
86/6	Игры с метанием мяча на дальность и точность. Подвижные игры «Метко в цель», «У кого меньше мячей».	Совершенствование двигательных действий в подвижных играх	Групповая	
87/7	Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание мяча. Подвижная игра «Не давай мяч водящему»	Совершенствование двигательных действий в подвижных играх	Групповая	
88/8	Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Картошка».	Совершенствование двигательных действий в	Групповая	

		подвижных играх		
89/9	Эстафеты на основе игры в волейбол. <i>Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)</i>	Развивать физические качества в эстафетах	Групповая	
90/10	Подвижные игры на основе футбола. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Подвижная игра «Перестрелка».	Снизить нагрузку для спец. группы и подг. группы.	Групповая	
91/11	Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча, удары по воротам. Подвижная игра «Не упусти мяч», «Не пропусти».	Снизить нагрузку для спец. группы и подг. группы.	Индивидуальная	
92/12	Бег на дистанции до 60м. Упражнения на развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Салки с выручкой».	Снизить нагрузку для спец. группы и подг. группы.	Групповая	
93/13	Выносливость в беге до 4 минут. Бег на короткие дистанции (30м, 60м). Игра: «Команда быстроногих».	Снизить нагрузку для спец. группы и подг. группы	Индивидуальная	
94/14	Равномерный медленный бег по слабопересеченной местности в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой и бегом в режиме большой интенсивности, с ускорением. Бег 60м.	Снизить нагрузку для спец. группы и подг. группы.	Индивидуальная	
95/15	Преодоление естественных препятствий. Бег с изменяющимся направлением движения. Комплексы упражнений на развитие выносливости.	Снизить нагрузку для спец. группы и подг. группы.	Индивидуальная	
96/16	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Упражнения на развитие выносливости.	Снизить нагрузку для спец. группы и подг. группы.	Индивидуальная	
97/17	Прыжки с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия, через набивные мячи. Игра «У медведя во бору».	Разучивание двигательного действия по частям	Индивидуальная	
98/18	Прыжки в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70см. Подвижная игра «Пустое место».	Разучивание прыжка в длину с разбега	Индивидуальная	
99/19	Преодоление полосы препятствий с беговыми, прыжковыми	Преодоление полосы	Индивидуальная	

	упражнениями. Эстафеты. Подвижная игра «Бой петухов»	препятствий		
100/20	Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направлении метания в горизонтальную и вертикальную цель (2*2м) с расстояния 4-5 м. Подвижная игра «Попади в цель»	Разучивание двигательного действия по частям	Индивидуальная	
101/21	Метание малого мяча с места на дальность из положения, стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит?».	Совершенствование техники метания	Индивидуальная	
102/22	Метание малого мяча с места на дальность отскока от пола и от стены.	Совершенствование техники метания	Индивидуальная	

Оценочные материалы

№ п/п	Нормативы; испытания.		2 - класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,4	7.0	7,1
		д	5.6	7.2	7,3
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9.1	10.0	10.4
		д	9.7	10.7	11.2
4	Прыжок в длину с места (см)	м	165	125	110
		д	155	125	100
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70
		д	70	65	60
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50
		д	80	70	60
7	Бег 60 м. (сек.).	м	10	8	6
		д	8	6	4
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	2	1
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10
		д	12	10	8

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	23	21	19
		д	28	26	24
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36
		д	38	36	34
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	12	10	8
		д	12	10	8
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	2	3	1
		д	4	2	1