

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
НОВОРОПСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Принята решением  
педагогического совета  
от 28.08.2020 г., протокол №9

Утверждена приказом  
по МБОУ Новоропской СОШ  
от 31.08.2020 г. №53

# *Рабочая программа по физической культуре*

для 2 класса  
на 2020-2021 учебный год

Учитель: Самусев Алексей Николаевич

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Новоропской СОШ с учётом программ, включённых в её структуру, и соответствует учебному плану, календарному учебному графику и расписанию учебных занятий учреждения на 2020-2021 учебный год.

При разработке и реализации рабочей программы используются программы и учебники:

1. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. Сборник рабочих программ «Школа России» – М.: Просвещение
2. Лях В.И. Физическая культура. Учебник для 1-4 классов начальной школы. - М.: Просвещение

Программа обеспечена учебно-методическими пособиями, экранно-звуковыми, электронными (цифровыми) образовательными и интернет – ресурсами в соответствии с перечнем учебников и учебных пособий на 2020-2021 учебный год для реализации основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Новоропской СОШ.

В учебном плане учреждения на изучение физической культуры во 2 классе выделяется 68 часов (по 2 часа в неделю, 34 учебные недели).

В соответствии с календарным учебным графиком и расписанием занятий (на 01.09.2020г) изучить содержание программы планируется за **66 часов: 2** урока совпадают с праздничными датами (3.05., 10.05.2021г.)

Корректировка Рабочей программы проведена за счёт объединения изучаемых тем, что отражено в тематическом планировании.

На \_\_\_\_\_ часов, т.к \_\_\_\_\_

На \_\_\_\_\_ часов, т.к \_\_\_\_\_

## Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» во 2 классе

### *Личностные результаты:*

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### *Метапредметные результаты:*

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате реализации рабочей программы по физической культуре создаются условия для достижения всеми учащимися 2 класса **предметных результатов** на базовом уровне («**учащиеся научатся**») и отдельными мотивированными и способными учащимися на расширенном и углубленном уровне («**учащиеся получают возможность научиться**»), что обеспечивается дифференциацией заданий на уроках и при формулировании домашних заданий, проведением, помимо уроков, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, спортивных соревнований и праздников, занятий в спортивных секциях.

### *Предметные результаты*

#### *учащиеся научатся:*

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры,
- характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;

#### *учащиеся получают возможность научиться:*

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой 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.

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

### Уровень физической подготовленности учащихся 2 – класс

№	Контрольные упражнения ( тест)	УРОВЕНЬ					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м.	5.4	7.0	7.1	5.6	7.2	7.3
2	Челночный бег 3*10м.	9.1	10.0	10.4	9.7	10.7	11.2
3	Прыжок в длину с/м	165	125	110	155	125	100
4	Шестиминутный бег	1150	800	750	950	650	550
5	Сила подтягивание из виса	4	2	1	14	6	3
6	Гибкость наклон вперед из пол. сидя	7.5+	3-5	1-	12.5+	6	2-

### Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

#### I. Ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет)\*

№ п/п	вид испытаний (тесты)	Возраст 6-8 лет					
		мальчики			девочки		
		бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
обязательные испытания (тесты)							
1	Челночный бег 3х10 м (сек)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2	Смешанное передвижение (1 км)	без учета времени					
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	пальцами		ладонями	пальцами		ладонями
испытания (тесты) по выбору							
7	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.39
	или на 2 км	без учета времени					
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	без учета времени					
9	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		4	5	6	4	5	6

## Содержание учебного предмета

### 1. Знания о физической культуре

**Физическая культура.** Что такое физическая культура. Основные способы передвижения человека.

**Из истории физической культуры.** Возникновение первых соревнований. Современные олимпийские игры.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

**Физические упражнения.** Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Представление о физических качествах. Что такое физическая нагрузка

### 2. Способы физкультурной деятельности.

**Самостоятельные занятия.** Комплексы упражнений для развития физической подготовленности.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.**

Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.**

Народные подвижные игры: «Филин и пташки», «Краски», «Горелки».

Игры и развлечения в зимнее время года: «Снежный ком», «Строим иглу», «Попади в мишень».

Игры и развлечения в летнее время года: «Шишки, желуди, орехи», «Пятнашки», «Светофор».

### 3. Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

**Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.**

**Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

### Тематический план

№	Разделы и темы	Распределение программного материала во 2 классе				
		Всего часов	четверть			
			1	2	3	4
1	Знания о физической культуре	3	1	1	1	-
2	Способы физкультурной деятельности	4	-	1	2	1
3	Физическое совершенствование	61				
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	1	1	-	-
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность*:	59				
	- гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация».	10	2	8	-	-
	- легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание».	17	7	-	-	10
	- лыжные гонки «Все на лыжи!»**	12	-	-	12	-
	- подвижные и спортивные игры «Играем все!»	20	6	3	6	5
	-плавание (по примерной программе 22 часа)	0	0	0	0	0
	<b>Количество часов в год</b>	<b>68</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>21</b>	<b>16</b>

\* Данный раздел в МБОУ Новоропской СОШ может корректироваться в декабре-марте в зависимости от природных условий (может быть увеличено количество часов на тему лыжные гонки «Все на лыжи!» за счёт сокращения часов по темам «Гимнастика с основами акробатики», «Бодрость, грация, координация» и «Лёгкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание». Из-за отсутствия соответствующих условий тема «Плавание», на изучение которой в примерной программе выделяется 14 часов, в МБОУ Новоропской СОШ не реализуется.

**Тематическое планирование уроков физической культуры во II классе (68 уроков)**

№ п/п	Дата		Тема урока	Примечание
	план	факт		
<b>1. Знания о физической культуре (1)</b>				
1/1	3.09		Урок-игра. Что такое физическая культура. Основные способы передвижения человека. <b>Вводный контроль</b>	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Выявляют различия в основных способах передвижения человека. <i>Фронтальный опрос.</i> <b>Вводный контроль (предметные результаты)</b>
<b>2. Физическое совершенствование</b>				
<b>2.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1)</b>				
2/1	7.09		Урок-игра. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений составляют комбинации из числа разученных упражнений. Характеризуют влияние общеразвивающих упражнений на организм. <i>Фронтальный опрос.</i> Комплекс упражнений без предметов в сюжетно - ролевой игре. Осваивают умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. <i>Текущий. Корректировка движений.</i> Комплексы дыхательных упражнений. Упражнения для глаз. <b>Используют получаемые знания, умения и навыки при подготовке и сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».</b>
<b>2.2. Спортивно - оздоровительная деятельность</b>				
<b>2.2.1. Гимнастика «Бодрость, грация, координация» (2)</b>				
3/1	10.09		Урок-игра. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Основная стойка, построение в колонну, шеренгу. <b>Вводный контроль</b>	Точно выполняют строевые приемы. <i>Текущий. Корректировка движений.</i> Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ)- сюжетно- ролевой №1. Показ и объяснение основной стойки: пятки вместе, носки развёрнуты на ширину стопы, колени выпрямить; голову держать прямо, плечи слегка отвести назад и свободно опустить; руки выпрямит вдоль туловища, пальцы полусогнуть, большой палец - на середине бедра. Стойка принимается по команде «Становись!» и «Смирно!». <i>Фронтальный опрос.</i> <b>Вводный контроль (предметные результаты)</b>
4/2	14.09		Урок-игра. Размыкание и смыкание, передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры.	Точно выполняют строевые команды и приемы. <b>Предварительный контроль: прыжок в длину с места.</b> <i>Корректировка движений.</i> Размыкание и смыкание приставными шагами влево и вправо. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ)- сюжетно- ролевой №1.
<b>2.2.2. Лёгкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание» (7)</b>				
5/1	17.09		Урок-игра. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. <b>История ВФСК «Готов к труду и обороне»</b>	Различают разные виды ходьбы. Осваивают ходьбу под счет. <i>Текущий. Корректировка техники ходьбы.</i> Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ)- сюжетно - ролевой №1. <b>Рассказывать об истории Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</b>
6/2	21.09		Бег с изменением направления движения, бег в чередовании с ходьбой до 150м. П.И. «Кошки - мышки»	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Различают разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. <i>Текущий. Корректировка техники бега.</i> ОРУ с хлопками в ладоши. Обычный бег, бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Бег в чередовании с ходьбой до 150м. Бег в колонну по одному 1минута. Понятие <i>короткая дистанция</i> . Подвижная игра «Кошки - мышки». Развитие скоростных и координационных способностей.

7/3	24.09		Урок-игра. Техника челночного бега 3*5 м. П.И. «Третий лишний»	Осваивают правил выполнения челночного бега. Проявляют качества выносливости при выполнении челночного бега. <i>Текущий. Корректировка техники бега.</i> ОРУ. Техника челночного бега 3*5 м. По команде учителя: «Марш!» - взять кубик, бежать до указанной линии, поставить кубик на линию.
8/4	28.09		Эстафеты. Техника бега с ускорением от 10 до 20 м. П.И. «Быстро в круг»	Развивают выносливость, учатся распределять силы, чередовать бег с ходьбой. Осваивают навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.
9/5	1.10		Урок-игра. Обучение технике прыжка в длину с места, с высоты до 40 см.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, при этом соблюдать правила безопасности. <i>Текущий. Корректировка техники прыжков.</i> ОРУ. Прыжки в длину с места, с высоты до 40 см. Разучить исходное положение.
10/6	5.10		Обучение технике броска набивного мяча (0,5 кг) двумя руками на дальность.	Знакомятся с броском большого мяча на дальность из-за головы двумя руками. <i>Текущий. Корректировка техники бросков.</i> ТБ при метании набивного мяча. ОРУ с теннисным мячом. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед - вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и.п. на дальность.
11/7	8.10		Совершенствование техники бега: бег до 3 мин. П.И. «Кто быстрее встанет в круг?»	Развивают выносливость, учатся распределять силы, чередовать бег с ходьбой. Осваивают навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.

### 2.2.3. Подвижные и спортивные игры «Играем все!» (7)

12/1	12.10		Урок-игра. Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Беговые упражнения в подвижных играх	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Следят за выполнением правил игры. Соблюдать правила безопасности. Называют правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Подготавливают площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявляют смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.
13/2	15.10		Урок-игра. Повторение навыков в метания в подвижных играх «Метко в цель», «Точный расчет»	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Называют правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Подготавливают площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.
14/3	19.10		Урок-игра. Правила проведения эстафет, передача эстафетной палочки.	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Называют правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Подготавливают площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.
15/4	22.10		Эстафеты «Веселые старты».	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Называют правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Подготавливают площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.
16/5	26.10		Обучение: способы броска мяча. П.И. «Охотники и утки».	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Называют правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. <i>Текущий. Корректировка техники и точности действий.</i> ОРУ с предметом (с большим мячом). Бросок волейбольного мяча от груди, снизу, от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки»
17/6	5.11		Обучение технике передачи мяча через сетку. Игровые задания 1*1; 2*2, 3*3	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Называют правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. <i>Текущий. Корректировка техники и точности действий.</i> ОРУ с предметом (с большим мячом).
18/7	9.11		Передачи мяча через сетку. Элементы игры «Пионербол».	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Называют правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности <i>Текущий. Корректировка техники и точности действий.</i> ОРУ с предметом (с большим мячом).

## 3. Способы физической деятельности

### 3.1. Самостоятельные игры и развлечения (1)

19/ 1	12.11		Народные подвижные игры: «Филин и пташки», «Краски», «Горелки»	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры. <i>Текущий. Следить за выполнением правил игр.</i> ОРУ. Русские народные игры очень многообразны: детские игры, настольные игры, хороводные игры для взрослых с народными песнями, прибаутками, плясками.
<b>1. Знания о физической культуре (1)</b>				
20/ 1	16.11		Возникновение первых соревнований. Современные олимпийские игры.	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр.
<b>2. Физическое совершенствование</b>				
<b>2.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1)</b>				
21/ 1	19.11		Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, <b>ОРУ на развитие основных физических качеств входящих в программу ВФСК «ГТО»</b>	Осваивают умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. <i>Текущий. Корректировка движений.</i> Комплексы упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки. <b>Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами), в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».</b>
<b>2.2. Спортивно - оздоровительная деятельность</b>				
<b>2.2.1. Гимнастика «Бодрость, грация, координация» (8)</b>				
22/ 1	23.11		Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Обучение строевым командам « <i>Шагом марш!</i> », « <i>Класс, стой!</i> ».	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке. <i>Текущий. Корректировка движений.</i> Комплексы упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки. Строевые команды « <i>Шагом марш!</i> », « <i>Класс, стой!</i> ». Повторение перестроению в круг. П.И. «У ребят порядок строгий».
23/ 2	26.11		Висы лежа и стоя. П.И. «Волк во рву».	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок, соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.
24/ 3	30.11		Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях, на гимнастической скамейке. Эстафеты с мячами.	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок, соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. <i>Текущий. Корректировка движений.</i> ОРУ с предметом (со скакалкой). Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на бревне, гимнастической скамейке. Развитие силовых и координационных способностей.
25/ 4	3.12		Техника лазания по гимнастической стенке, по наклонной скамейке. П.И. «Караси и щука».	Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазании, анализируют их технику. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка). Проявлять качества координации при выполнении упражнений. <i>Текущий. Корректировка движений.</i> ОРУ с предметом (со скакалкой). Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.
26/ 5	7.12		Техника перелезания через гимнастического коня; через горку матов. П.И. «Два мороза».	Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в перелезании, анализируют их технику. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка). <i>К.Н.- сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Корректировка движений.</i> <b>Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК «ГТО» соответствующей возрастной категории.</b>

				ОРУ с предметом (со скакалкой). Перелезание через гимнастического коня, перелезание через горку матов (гимнастическое бревно - высота до 60 см).
27/6	10.12		Техника переката в группировке, стойка на лопатках согнув ноги. П.И. «Пятнашки».	Осваивают универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке. <i>К.Н. - наклон вперед из положения сидя. Корректировка движений.</i> <b>Анализируют результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводят сравнение с нормативами ВФСК «ГТО» соответствующей возрастной категории.</b> ОРУ с предметом (с гимнастической палкой).
28/7	14.12		Кувырок вперед и в сторону. П.И. «Лисы и куры»	Описывают технику акробатических упражнений. <i>Текущий. Корректировка движений.</i> ОРУ с предметом (с гимнастической палкой). Техника кувырка вперед. Подвижная игра «Лисы и куры». Развитие координационных способностей.
29/8	17.12		Обучение танцевальным упражнениям: шаги переменные и польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой.	Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинацию из их числа. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых музыкальных упражнений. <i>Текущий. Корректировка движений.</i> ОРУ с предметом (с флажками).
<b>3. Способы физической деятельности (1)</b>				
<b>3.1. Самостоятельные наблюдения (1)</b>				
30/1	21.12		Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	Учатся правильно оценивать свое самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физической нагрузкой. Измеряют показатели частоты сердечных сокращений. Характеризуют нагрузку по показателям ЧСС. <i>Фронтальный опрос.</i> Комплекс утренней гимнастики. Бег по учебному кругу. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
<b>4. 1. Физическое совершенствование</b>				
<b>4. 1. Спортивно - оздоровительная деятельность</b>				
<b>4.1.1. Подвижные игры «Играем все!» (2)</b>				
31/1	24.12		Гимнастические навыки в подвижных играх: «Бой петухов», «Эстафета с обручами» <b>Промежуточный контроль.</b>	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности Называют правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Подготавливают площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. <i>К.Н - прыжок в длину с места. Следить за выполнением правил игры.</i> <b>Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК «ГТО» соответствующей возрастной категории.</b> Комплекс утренней зарядки №1. Подвижные игры «Бой петухов», «Эстафета с обручами». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. <b>Промежуточный контроль (предметные результаты)</b>
32/2	28.12		Техника броска мяча в парах, группах. П.И. «Охотники и утки».	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Называют правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Подготавливают площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявляют смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделируют игровые ситуации. <i>Текущий. Корректировка техники и точности действий.</i>
<b>Знания о физической культуре (1)</b>				
33/1	11.01		Укрепление здоровья средствами закаливания. Игра «Проверь себя». Представление о физических качествах. Что такое физическая нагрузка.	Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Различают упражнения на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости). Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического

				развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Фронтальный опрос. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
<b>2. Физическое совершенствование</b>				
<b>2.1. Спортивно - оздоровительная деятельность</b>				
<b>2.1.1. Лыжные гонки «Все на лыжи!» (12)</b>				
34/ 1	14.01		Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Лыжная строевая подготовка. Игры и развлечения в зимнее время года.	Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Осваивают универсальное умение передвижения на лыжах. Выполняют организующие команды, стоя на месте, и при передвижении. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Организуют и проводят подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Следят за выполнением правил игры. Разминка лыжника. Игры на лыжах: «Снежный ком», «Строим иглу», «Попади в мишень», «Схвати палку» и др.
35/ 2	18.01		Построение в шеренгу с лыжами в руках, переноска и надевание лыж, ступающий шаг.	Описывают технику выполнения основной стойки, объясняют, в каких случаях она используется лыжниками. Описывают технику передвижения на лыжах. Выполняют организующие команды, стоя на месте, и при передвижении. Учить технике ступающего шага без палок и с палками.
36/ 3	21.01		Обучение технике скользящего шага без палок. П.И. «Шире шаг».	Описывают технику выполнения основной стойки, объясняют, в каких случаях она используется лыжниками. Описывают технику передвижения на лыжах. Выполняют организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.
37/ 4	25.01		Техника скользящего шага с палками. П.И. «Накаты».	Описывают технику выполнения основной стойки, объясняют, в каких случаях она используется лыжниками. Описывают технику передвижения на лыжах. Выполняют организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.
38/ 5	28.01		Совершенствование техники скользящего шага: эстафета с этапом до 30-40м без палок, с палками.	Выполняют разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Выполняют организующие. <i>Текущий. Корректировка движений.</i> Разминка лыжника. Команды, стоя на месте, и при передвижении. Совершенствовать скольжение с палками. Игры, эстафеты с этапом до 30-40м без палок, с палками.
39/ 6	01.02		Повороты на месте переступанием вокруг пяток, носков лыж.	Осваивают технику поворотов. Проявляют координацию при выполнении поворотов. <i>Текущий. Корректировка движений.</i>
40/ 7	4.02		Техника подъема и спуска под уклон. П.И. «Воротники».	Осваивают технику поворотов. Проявляют координацию при выполнении поворотов. Учатся подъёму на пологий склон «лесенкой». Выполняют организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.
41/ 8	8.02		Соревнования в парах до 10-20 м. Подвижная игра «На одной лыже»	Демонстрируют силу, выносливость и технику передвижения на лыжах. Выполняют разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. <i>Текущий. Корректировка движений.</i> Разминка лыжника. Соревнования в парах без палок, с палками, со спуском и подъемом. Прохождение дистанции до 900м. Развитие координационных способностей, силы и выносливости.
42/ 9	11.02		Техника лыжных шагов, соревнования на дистанции 500 м	Демонстрируют силу, выносливость и технику передвижения на лыжах. Выполняют разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. <b>Тематический контроль:</b> оценка техники выполнения скользящего шага. <i>Корректировка движений.</i>
43/ 10			Ходьба на дистанции до 1 км. П.И. «Веер».	Проявляют выносливость при прохождении дистанции разученными способами передвижения. Проявляют скорость выносливость. <i>Текущий. Корректировка движений.</i> Разминка лыжника. Ходьба на дистанцию до 1 км. Подвижная игра «Веер». Развитие силы и выносливости.
44/	15.02		Эстафета с этапом до 50-	Демонстрируют силу, выносливость и технику передвижения на лыжах.

11			80м без палок, с палками, со спуском и подъемом.	Выполняют разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. <i>Текущий. Корректировка движений.</i> Разминка лыжника. Эстафета с этапом до 50-80м без палок, с палками, со спуском и подъемом. Прохождение дистанции до 1300м. Развитие координационных способностей, силы и выносливости.
45/ 12	18.02		Прохождение дистанции до 1,5 км. Игра «Прокатись дальше». <b>Изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня по ВФСК «ГТО»</b>	Проявляют выносливость при прохождении дистанции разученными способами передвижения. Проявляют скорость выносливость. <i>Текущий. Корректировка движений.</i> Разминка лыжника. Ходьба на дистанцию до 1,5 км. Подвижная игра «Веер». Развитие силы и выносливости. Планируют недельный двигательный режим с учетом различных форм двигательной активности.

### 3. Физическое совершенствование

#### 3.1. Спортивно - оздоровительная деятельность

##### 3.1.1. Подвижные игры «Играем все!» (6)

46/ 1	20.02		Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Техника передвижения баскетболиста; ловле мяча на месте.	Называют правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполняют игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. <i>Корректировка техники и точности действий.</i> ОРУ с предметом (с баскетбольным мячом). Разучить комплекс упражнений в парах с баскетбольным мячом. Имитация стойки игрока по сигналу учителя. Рассказ, показ стойки игрока на месте. Передача мяча в парах на месте: Развитие координации, точности реакции.
47/ 2	25.02		Ловля и передача мяча на месте . П.И. «Пятнашки с мячом».	Осваивают передачу баскетбольного мяча. Называют правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполняют игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. <i>Корректировка техники и точности действий.</i> ОРУ с предметом (с баскетбольным мячом). Имитация ловли и передачи мяча на месте. Бросание мяча вверх и ловля его после отскока. Владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.
48/ 3	01.03		Ведение мяча на месте. П.И. «Овладей мячом».	Называют правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполняют игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивают ведение баскетбольного мяча.
49/ 4	4.03		Ведение мяча в движении. П.И. «Пятнашки с ведением».	Называют правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполняют игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивают ведение баскетбольного мяча.
50/ 5	11.03		Ведение мяча с обводкой стоек. Эстафеты с баскетбольным мячом.	Называют правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполняют игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивают ведение баскетбольного мяча. Проявляют смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.
51/ 6	15.03		Игры на совершенствование держания, передач и ведения мяча: «Мяч водящему», «У кого меньше мячей».	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Называют правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Подготавливают площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявляют смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.

#### 4. Способы физкультурной деятельности

##### 4.1. Самостоятельные занятия (1)

52/ 1	18.03		Комплексы упражнений для развития физической подготовленности. <b>Самостоятельные занятия по развитию физических качеств и подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО»</b>	Самостоятельно выполняют комплексы упражнений с учетом их целей: на развитие силы, быстроты и выносливости. <i>Текущий. Корректировка движений.</i> Работа по станциям в группах. Выполнение на станциях упражнений направленных на развитие физических качеств (передачи мяча в парах на время, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа и др.). <b>Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни; при организации самостоятельных занятий; физкультурных, динамических часов; организации активного отдыха и участия в спортивных и</b>
----------	-------	--	---	---

				оздоровительных мероприятиях.
<b>1. Физическое совершенствование</b>				
<b>1.1. Спортивно - оздоровительная деятельность</b>				
<b>1.1.1. Лёгкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание» (10)</b>				
53/ 1	22.03		Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку многоцветные.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, при этом соблюдать правила безопасности. Развитие скоростно - силовых и координационных способностей. <i>К.Н. - сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Корректировка техники прыжков.</i> Комплекс утренней гимнастики №2. <b>Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК «ГТО» соответствующей возрастной категории.</b> Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку многоцветные (до 8 прыжков). Игры со скакалкой: «Классики», «Удочка». Развитие координации и силы.
54/ 2	1.04		Прыжок в высоту с места, с 4-5 шагов разбега. П.И. «Прыгающие воробушки».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, при этом соблюдать правила безопасности. <i>Текущий. Корректировка техники прыжков.</i> Комплекс утренней гимнастики №2. Прыжки в высоту с места, с 4-5 шагов разбега. Рассказ. Прыжки в высоту с прямого разбега поточным методом. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие кондиционных и координационных способностей
55/ 3	5.04		Метание малого мяча в цель с расстояния 4 -5 м.	Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. <i>Текущий. Корректировка техники метания.</i> ОРУ с предметом (с теннисным мячом).
56/ 4	8.04		Метание малого мяча с места на дальность; соревнования на короткой дистанции.	Осваивают технику метания малого мяча разными способами самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе её усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
57/ 5	12.04		Бег с ускорением от 10 до 15 м.; бега с преодолением препятствий. К.Н. - бег 30м. Эстафета «Смена сторон».	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. <i>К.Н. - бег 30м. Корректировка техники бега.</i> <b>Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК «ГТО» соответствующей возрастной категории.</b> ОРУ в движении. Бег с ускорением от 10 до 15 м.; бег с преодолением препятствий. Эстафета «Смена сторон». Развитие скорости и выносливости.
58/ 6	15.04		Игра - соревнования 60м. Эстафета «Круговая эстафета».	Описывают технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают взаимодействие в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила ТБ при выполнении беговых упражнений.
59/ 7	19.04		Бег по размеченным участкам дорожки. Эстафета «Вызов номеров».	Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Корректировка техники бега. <i>К.Н. - челночный бег 3*10 м. Фиксирование результатов.</i> <b>Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК «ГТО» соответствующей возрастной категории.</b> ОРУ в движении. Бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3*10 м. Эстафета «Вызов номеров». Развитие скорости и выносливости.
60/ 8	22.04		Равномерный бег до 4 мин. Эстафета «Вызов номеров».	Применяют беговые упражнения для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. <i>Текущий. Корректировка техники бега.</i> ОРУ в движении. Медленный бег до 3 мин. Бег в колонну по одному, соблюдая дистанцию. Эстафета «Вызов номеров». Развитие выносливости.

61/9	26.04		Прыжок в длину с разбега. П.И. «Попрыгунчики воробушки».	Осваивать технику прыжков различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
62/10	29.04		Совершенствование навыков бега: бег 1 км.	Применяют беговые упражнения для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролирует темп бега по частоте сердечных сокращений. <i>Текущий. Корректировка техники бега.</i> ОРУ в движении. Бег 1 км. Бег в колонну по одному, соблюдая дистанцию. Эстафета «Вызов номеров». Развитие выносливости.
<b>2.1.2. Подвижные игры «Играем все!» (5)</b>				
63/1	06.05		Обучение подвижной игре «Знамя».	Называют правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполняют игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. <i>Текущий. Следить за выполнением правил игры.</i> Комплекс утренней гимнастики №3.
64/2			Техника ведения футбольного мяча. П.И. «Мяч на полу».	Называют правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполняют игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности <i>Текущий.</i> Комплекс утренней гимнастики №3. Техника ведения футбольного мяча. Подвижная игра «Мяч на полу». Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно - силовых способностей.
65/3	13.05		Удары по футбольному мячу с места, с разбега. К.Н. 6-ти минутный бег	Называют правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполняют игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. <i>Текущий. Корректировка движений.</i> ОРУ. Техника удара по футбольному мячу с места, с разбега. Футбольные эстафеты. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно- силовых способностей.
66/4	17.05		Правила проведения эстафет. Футбольные эстафеты.	Называют правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполняют игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. К.Н. –прыжок в длину с места. <i>Следить за выполнением правил эстафет. Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК «ГТО» соответствующей возрастной категории.</i> ОРУ. Повторение правил проведения эстафет. Эстафеты с мячами. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай». Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно- силовых способностей.
67/5	20.05		Правила проведения эстафет. Эстафета «Веселые старты». <b>Итоговый контроль</b>	Называют правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполняют игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности <b>Итоговый контроль (предметные результаты)</b>
<b>3. Способы физической деятельности</b>				
<b>3.1. Самостоятельные занятия (1)</b>				
68/1	24.05		Игры и развлечения в летнее время года: «Шишки, желуди, орехи», «Пятнашки», «Светофор».	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Организуют и проводят подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. <i>Текущий. Следить за выполнением правил игры.</i>