

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждено»
На заседании методического совета МБОУ «Малоимышская средняя общеобразовательная школа»	Заместитель директора по учебно-воспитательной работе	Директор МБОУ «Малоимышская СОШ»
Пр. от 04.06 2022г. № 6		
Председатель Винтер Н.А. <i>[Signature]</i>	С.Н. Ильина <i>[Signature]</i> 04.06 2022г.	М.А. Помогаев Пр. от « 06.06 2022г. № 158



Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
2 класс

Составитель: учитель Физической культуры
Терещенко О.А

с. Малый Имыш
2022г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009 г. № 373)

- на основе программы физического воспитания учащихся 1-4 классов (авторы Т.В Петрова, Н.В. Полянская, С.С. Петров М.: Вентана - граф, 2013 г) и примерной программы начального общего образования по физической культуре.

Программа учебного предмета «Физическая культура», является составной частью основной образовательной программы начального общего образования (ООПНОО) МБОУ «Малоимышская СОШ».

Общая характеристика учебного предмета.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основными направлениями начального общего образования являются:

- формирование универсальных и предметных способов действий, а также опорной системы знаний, обеспечивающих возможность продолжения образования в начальной школе;
- воспитание основ умений учиться — способности к самоорганизации с целью постановки и решения учебно-познавательных и учебно-практических задач;
- индивидуальный прогресс в основных сферах развития индивидуальной личности — мотивационно-смысловой, познавательной, эмоциональной, волевой, а также в области саморегуляции своего организма (телесных, интеллектуальных и психофизических особенностей) для повышения качества жизни.
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Общая **цель обучения учебному предмету** «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели.

1. **Познавательная цель** предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

2. **Социокультурная цель** подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий, как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целью учебного предмета «Физическая культура» формулируются **задачи учебного предмета**:

формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;

- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;

- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;

- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;

- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Образовательная программа по учебному предмету «Физическая культура» ориентирована на реализацию **принципа достаточности и сообразности**, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.

Также будет реализован **принцип вариативности**, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с возрастными половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура»

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира.

Материал программы направлен на реализацию **приоритетных задач образования** — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

Место учебного предмета в учебном плане.

Курс «Физическая культура» 3 часа в неделю : во 2-4 – по 102 часа.

Методы проведения занятий: метод показа, метод сравнения, метод анализа. **Формы организации учебного процесса:** индивидуальные, групповые, фронтальные, практикумы. Условия реализации: наличие спортивного зала, оборудованного спортивным инвентарем, гимнастическими снарядами и гимнастическим оборудованием для проведения занятий в условиях непогоды, низкой температуры воздуха. Оборудованная спортивная площадка для проведения уроков на свежем воздухе, наличие ямы для прыжков с разбега, футбольных ворот, ровной открытой местности для занятия бегом. Выполняя программный материал, уроки проводятся преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект но и в игровой и соревновательной форме, что доставит детям радость и удовольствие, а грамотная объективная оценка их достижений явится стимулом для дальнейшего улучшения результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ:

Обучение строится на основе системно-деятельностного подхода.

Используемые технологии: безотметочное обучение в первом классе, ИКТ. Наблюдение за процессом формирования УУД проходит через наблюдения, тестирования, беседы, сдачу контрольных нормативов.

Материально – техническое обеспечение

	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол - во	Примечание
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			
1.	Образовательные программы Учебно-методические пособия и рекомендации Журнал “Физическая культура в школе”	1	
Печатные пособия			
2.	Таблицы (в соответствии с программой обучения)	1	
Технические средства обучения (ТСО)			
4.	Музыкальный центр	1	
Экранно-звуковые пособия			

5.	Аудиозаписи	1	
Учебно-практическое оборудование			
6.	Бревно напольное (3 м)	1	
	Козел гимнастический	1	
	; мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий);	1	
	мячи баскетбольные; мячи волейбольные; мячи	1	
	футбольные		
	Скакалка детская	10	
	Мат гимнастический		
	Кегли		
	Планка для прыжков в высоту	1	
	Стойка для прыжков в высоту	1	
	Флажки: разметочные с опорой; стартовые		
	Лента финишная	1	
	Дорожка разметочная резиновая для прыжков	1	
	Рулетка измерительная	1	
	Лыжи детские (с креплениями и палками)	10	
	Щит баскетбольный тренировочный	1	
	Сетка волейбольная	1	
	Аптечка		
Игры и игрушки			
8.	Стол для игры в настольный теннис	1	
	Сетка и ракетки для игры в настольный теннис	1	
	Шахматы (с доской)	1	
	Шашки (с доской)	1	

Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»

Личностные результаты отражаются в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ВФСК ГТО:

- 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 характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении в познавательной и предметно-практической деятельности знаний и умений, приобретенных на базе освоения содержания предмета «Физическая культура» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося 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 учётом требований её 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

Предметные результаты характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» и проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Формирование представлений, понятий, методов и приемов в области физической культуры и спорта:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её 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 основных 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 инвентарём 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 её напряжённость 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; • находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание программы

Основы знаний о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно-важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. Особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО

Способы самостоятельной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультурминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбора одежды и инвентаря. Занятия по формированию правильной осанки: комплексы упражнений на обучение осанке и развитие мышц туловища. Информирование об организации и проведении самостоятельных занятий по виду (видам) спорта с учетом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды для занятий по виду (видам) спорта.

Физическое совершенствование

Комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде “Смирно!”; выполнение команд “Вольно!”, “Ровняйся!”, “Шагом марш!”, “На месте!” и “Стой!”; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде “Налево!” (“Направо!”); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге;

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком;

Прикладно-гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованнные шаги «полька»); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

Прыжки: на месте (на одной, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжная подготовка

Организуемые команды и приемы: “Лыжи на плечо!”, “Лыжи под руку!”, “Лыжи к ноге!”, “На лыжи становись!”; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом

Повороты: переступанием на месте и в движении

Спуски: в основной стойке

Подъемы: ступающим и скользящим шагом.

Торможение: палками и падением.

Подвижные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Смена мест», «Становись – разойдись», “Змейка”, “Пройди бесшумно”, “Тройка”, “Раки”, “Через холодный ручей”, “Петрушка на скамейке”, “Не урони мешочек”, «Альпинисты»

На материале легкой атлетики: “Пятнашки”, “К своим флажкам”, “Не оступись”, “Быстро по местам”, “Третий лишний”, “Метко в цель”.

На материале лыжной подготовки: “Салки на марше”, “На буксире”, “Два дома”, “По местам”, “День и ночь”, “Кто дольше прокатится”.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар внутренней стороной стопы (“щечкой”) по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа “Точная передача”.

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: “Бросай-поймай”, “Выстрел в небо”.

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Требования к уровню подготовки обучающихся по классам.

2 класс.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса получать возможность научиться:

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаляющих процедур;

- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола

Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Распределение учебных часов на освоение разделов и тем учебной программы

Разделы и темы программного материала	Классы			
	1	2	3	4
Основы знаний по физической культуре	3	4	4	4
Способы двигательной деятельности	4	6	6	6
Физическое совершенствование	92	92	92	92
Легкая атлетика	20	22	22	22
Подвижные игры	36	36	36	36
Гимнастика с основами акробатики	12	12	14	14
Лыжная подготовка	20	20	20	20
Физкультурно- оздоровительная деятельность	4	2	0	0

Итог (ч.)	99	102	102	102
------------------	-----------	------------	------------	------------

Тематическое планирование II класс

№ УРОКА Раздел	ДАТА	ТЕМА УРОКА	ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ УРОКА	ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА УРОКЕ	ФОРМИРУЕМЫЕ УУД
1-2 Знания о физической культуре (2ч.)		<p>1. Из истории физической культуры. Как возникли первые соревнования.</p> <p>2. Как появились игры с мячом. Как добиться результатов в выполнении нормативов ГТО.</p>	<p>Из истории физической культуры. Как возникли первые соревнования. Основные содержательные линии. Понятие «соревнование». Древние соревнования и их целевое назначение. Роль и</p>	<p>Называть характерные признаки соревнований (наличие правил, судьи, следящего за выполнением правил; награждение победителей и т. п.). Раскрывать назначение первых соревнований у древних людей. Характеризовать роль и</p>	<p>Познавательные (анализ и интерпретация информации, преобразование информации) Коммуникативные (владение диалоговой формой коммуникации, постановка вопросов)</p>

			<p>значение соревнований в воспитании детей у древних народов.</p> <p>Как появились игры с мячом. Основные содержательные линии. Основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей.</p>	<p>значение соревнований в воспитании будущих охотников и воинов.</p> <p>Объяснять цель и значение упражнений с мячом.</p> <p>Приводить примеры современных спортивных игр с мячом</p>	
3-6 Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 12ч.		<p>3. <i>Беговые упражнения:</i></p> <p>4. бег с ускорением,</p> <p>5. челночный бег</p> <p>6. бег 60 метров</p>	<p>Основные содержательные линии. Техника выполнения ранее разученных беговых упражнений (повторить материал I класса). Познакомить с техникой бега: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, бег с ускорением (на дистанцию 20—30 м), челночный бег 3x10 м.</p>	<p>Совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.</p> <p>Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 400-500 м.</p> <p>Выполнять бег с последующим ускорением на дистанцию 10—12 м.</p> <p>Выполнять челночный бег 3x10 м с максимальной скоростью передвижения.</p>	<p>Познавательные (анализ и интерпретация информации, моделирование, установка аналогии)</p> <p>Регулятивные (принятие и сохранение цели, постановка учебных задач)</p> <p>Коммуникативные (постановка вопросов, сотрудничество в группе, владение диалоговой формой коммуникации)</p> <p>Личностные (смыслообразование связано с коммуникацией)</p>
7-8		<p>7. Прыжковые упражнения: <i>прыжок в высоту</i></p> <p>8. Познакомить с техникой прыжка в высоту с прямого разбега</p>	<p>Основные содержательные линии Техника ранее разученных прыжковых упражнений (повторить материал I класса).</p>	<p>Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику прыжка в высоту с прямого разбега.</p> <p>Выполнять прыжок в</p>	<p>Познавательные (анализ и интерпретация информации, анализ, синтез, сравнение)</p> <p>Регулятивные (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль.)</p> <p>Коммуникативные (построение монологических высказываний, продуктивное</p>

				высоту с прямого разбега на максимальный результат.	содействие в разрешении конфликтов).
9-10		<p>9. Правила техники безопасности при выполнении упражнений вбросках большого мяча.</p> <p>10. <i>Броски</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами</p>	<p>Основные содержательные линии. Правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Бросок большого мяча (1 кг) снизу на дальность двумя руками из положения стоя. Бросок большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя. Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя</p>	<p>Познавательные (анализ и интерпретация информации, моделирование, постановка проблем, выдвижение гипотез) Регулятивные (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль.) Коммуникативные (построение монологических высказываний, сотрудничество в группе)</p>
11-12		<p>11. Правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.</p> <p>12. <i>Метание</i> малого мяча на дальность</p>	<p>Основные содержательные линии. Правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Характеризовать и демонстрировать технику броска малого мяча из-за головы. Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат</p>	<p>Познавательные (анализ и интерпретация информации, анализ, синтез, сравнение) Регулятивные (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль) Коммуникативные (постановка вопросов, сотрудничество в группе, владение диалоговой формы коммуникации) Личностные (проявление активности, подчинение своих желаний сознательно)</p>
13-14		<p><i>Общеразвивающие физические упражнения</i> <i>На материале лёгкой</i></p>	<p>Основные содержательные линии Легкоатлетические</p>	<p>Выполнять легкоатлетические упражнения для развития основных</p>	<p>Регулятивные (принятие и сохранение цели, планирование,</p>

		<i>атлетики:</i> развитие координации движений, быстроты, выносливости, силовых способностей	упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Правильное и самостоятельное их выполнение учащимися	физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.	самоконтроль) Коммуникативные (аргументация собственного мнения, владение диалоговой формой коммуникации) Познавательные (анализ и интерпретация информации, анализ, синтез, сравнение)
15-16 Способы физической деятельности (2ч).		Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Выполнение самостоятельной двигательной нагрузки.	Физические упражнения. Что такое физические упражнения. Чем отличаются физические упражнения от естественных движений и передвижений. Основные содержательные линии. Физические упражнения и их разнообразие. Отличие физических упражнений от естественных движений и передвижений Упражнения со скакалкой. Основные содержательные линии. Связь прыжков через скакалку с развитием основных физических качеств. Специальные упражнения для освоения правильного вращения скакалки. Прыжки через скакалку разными способами	Характеризовать физические упражнения как движения, которые выполняют по определённым правилам и с определённой целью Сравнивать физические упражнения с естественными движениями и передвижениями, находить общее и различное. Рассказывать о положительном влиянии прыжков через скакалку на развитие силы, быстроты, выносливости и равновесия. Выполнять прыжки через скакалку разными способами	Познавательные (анализ и интерпретация информации, анализ, синтез, сравнение) Коммуникативные (аргументация собственного мнения, владение диалоговой формой коммуникации) Регулятивные (выполнение плана, самоконтроль, самооценка). Личностные (смыслообразование - установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом)
17-19		<i>На материале лёгкой</i>	Основные	Регулировать эмоции и	Регулятивные

<p>Подвижные игры 14 ч.</p>		<p><i>атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений</p>	<p>содержательные линии Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Вызов номеров», «Шишки-жёлуди-орехи», «Невод», «Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка».</p>	<p>управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>(принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль) Коммуникативные (постановка вопросов, сотрудничество в группе, владение диалоговой формы коммуникации) Познавательные (анализ и интерпретация информации)</p>
<p>20-22</p>		<p>Спортивные игры. <i>Футбол:</i> остановка мяча; ведение мяча</p>	<p>Футбол Основные содержательные линии. Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в футбол (повторить материал I класса). Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.</p>	<p>Характеризовать и демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Демонстрировать технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками. Демонстрировать технику удара внутренней стороной стопы («щёчкой») и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях. Совершенствовать технику выполнения ударов внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места и разбега, передачи мяча в парах и тройках в условиях учебной и игровой деятельности</p>	<p>Познавательные (преобразование информации, классификация, обобщение) Регулятивные (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль) Коммуникативные (постановка вопросов, сотрудничество в группе, владение диалоговой формы коммуникации) Личностные (самоопределение- система оценок и представлений о себе)</p>
<p>23-25</p>		<p>Спортивные игры. <i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ве-</p>	<p>Основные содержательные линии. Техника выполнения ранее</p>	<p>Выполнять ведение мяча, стоя на месте. Выполнять ведение мяча с</p>	<p>Познавательные (анализ и интерпретация информации, преобразование</p>

		дение мяча	разученных приёмов игры в баскетбол (повторение материала I класса). Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперёд. Остановка в шаге и прыжком. Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге.	продвижением шагом вперёд. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности. Выполнять специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности. Выполнять технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности	информации, установление аналогии) Регулятивные (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль) Коммуникативные (сотрудничество в группе)
26-28		Спортивные игры. <i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча	Основные содержательные линии. Подбрасывание мяча на заданную высоту. Прямая подача мяча способом снизу. подача мяча способом сбоку	Демонстрировать технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту. Демонстрировать технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку	Регулятивные (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль) Коммуникативные (сотрудничество в группе) Познавательные (моделирование) Личностные (самоопределение- система оценок и представлений о себе)
29-30		Подвижные игры разных народов	Основные содержательные линии. Национальные игры, сохраняющие традиции и культурные ценности своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр. Соревновательные упражнения и приёмы из	Проявлять интерес к культуре своего народа, бережному отношению к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. Проявлять интерес к национальным видам спорта, активно включаться в национальные праздники и	Познавательные (поиск информации, классификация, обобщение) Регулятивные (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль) Коммуникативные (постановка вопросов, сотрудничество в группе,

			национальных видов спорта	спортивные соревнования по национальным видам спорта. Выполнять соревновательные упражнения из национальных видов спорта в условиях учебной и игровой деятельности	владение диалоговой формы коммуникации) Личностные (нравственно-эстетическая ориентация)
31-32	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики 12ч.	Организирующие команды и приёмы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд	Основные содержательные линии. Техника ранее разученных строевых упражнений (повторение материала I класса). Повороты кругом переступанием и по ориентирам по команде «Кругом!». Перестроение из шеренги в две шеренги по ориентирам и распоряжению учителя. Передвижение в колонне с разной дистанцией и различным темпом. Фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противоходом).	Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений. Выполнять фигурную маршировку.	Личностные (смыслообразование - установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом) Познавательные (анализ и интерпретация информации, преобразование информации) Регулятивные (выполнение плана, самоконтроль) Коммуникативные (сотрудничество в группе, владение диалоговой формы коммуникации)
33-34		<i>Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперёд</i>	Основные содержательные линии. Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Техника выполнения ранее разученных акробатических упражнений (повторение материала I класса). Стойка на лопатках, согнув ноги. Стойка на лопатках,	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях. Характеризовать и демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги. Характеризовать и демонстрировать технику	Регулятивные (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль) Познавательные (моделирование, постановка проблем, выдвижение гипотез) Коммуникативные (постановка вопросов, сотрудничество в группе) Личностные

			выпрямив ноги. Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях. Кувырок вперед в группировке.-	выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги. Характеризовать и демонстрировать технику выполнения полупереворота назад и кувырка вперед.	(самоопределение- система оценок и представлений о себе)
35-36		Акробатические комбинации	Основные содержательные линии. Фрагмент акробатической комбинации типа: из положения лёжа на спине, стойка на лопатках, согнув ноги, с последующим выпрямлением, стойка на лопатках, переворот назад в упор стоя на коленях.	Выполнять разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций	Регулятивные (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль) Познавательные (анализ и интерпретация информации, преобразование информации) Коммуникативные (сотрудничество в группе)
37-38		Упражнения на низкой гимнастической перекладине: <i>висы</i> <i>Нормы ГТО</i>	Основные содержательные линии. Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине. Вис на согнутых руках. Вис стоя спереди, сзади. Вис завесом одной и вис завесом двумя.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине. Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине.	Познавательные (поиск информации, анализ и интерпретация информации) Регулятивные (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль) Коммуникативные (постановка вопросов)
39-40		Гимнастические упражнения прикладного характера. <i>Передвижение по гимнастической стенке</i>	Основные содержательные линии. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Техника ранее разученных способов передвижения по	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Демонстрировать технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали в условиях учебной деятельности. Выполнять	Познавательные (анализ и интерпретация информации, преобразование информации) Регулятивные (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль) Коммуникативные

			гимнастической стенке (повторить материал I класса). Лазанье по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз.	ранее разученные передвижения по гимнастической стенке в стандартных изменяющихся условиях.	(сотрудничество в группе) Личностные (самоопределение- система оценок и представлений о себе)
41-42		<i>Преодоление полосы препятствий:</i> разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания	Основные содержательные линии. Техника ранее разученных упражнений, используемых при преодолении полосы препятствий (повторить материал I класса). Горизонтальное передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре. Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов. Ползание попластунски, ногами вперёд. Проползание под гимнастическим козлом (конём). Запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё.	Выполнять ранее разученные упражнения по преодолению полосы препятствий в стандартных условиях и в условиях игровой (соревновательной) деятельности. Демонстрировать технику выполнения разученных упражнений, ориентированных на преодоление искусственных полос препятствий. Преодолевать полосу препятствий в стандартных и вариативных условиях.	Регулятивные (принятие и сохранение цели, выполнение плана) Познавательные (преобразование информации, классификация, обобщение) Коммуникативные (сотрудничество в группе, продуктивное содействие в разрешении конфликтов)
43-45 Способы физкультурной деятельности 3ч.		Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и равновесия	Что такое физические качества. Основные содержательные линии. Физические качества как способность человека выполнять различные двигательные действия и физические упражнения. Связь развития физических качеств с укреплением мышц, человека,	Иметь представление о физических качествах как способностях человека проявлять силу, быстроту, выносливость, гибкость и равновесие. Определять связь развития физических качеств с развитием систем организма и укреплением здоровья человека. Характеризовать силу как	Познавательные (поиск информации, анализ и интерпретация информации) Регулятивные (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль) Коммуникативные (постановка вопросов, построение монологических высказываний) Личностные

			<p>улучшением работы сердца и лёгких.</p> <p>Сила. Упражнения для развития силы.</p> <p>Основные содержательные линии. Понятие «сила».</p> <p>Зависимость силы от развития мышц.</p> <p>Упражнения для развития силы. Контрольные упражнения для проверки силы мышц рук, ног и туловища.</p> <p>Быстрота. Упражнения для развития быстроты. Основные содержательные линии. Понятие «быстрота».</p> <p>Зависимость быстроты от скорости движений.</p> <p>Упражнения для развития быстроты. Контрольные упражнения для проверки быстроты.</p> <p>Выносливость. Упражнения для развития выносливости.</p> <p>Основные содержательные линии. Понятие «выносливость».</p> <p>Зависимость выносливости от длительного выполнения физической работы.</p> <p>Упражнения для развития выносливости.</p>	<p>физическое качество человека.</p> <p>Определять зависимость проявления силы от способности мышц максимально напрягаться.</p> <p>Выделять упражнения для развития силы из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p>Характеризовать особенности упражнений для развития силы и демонстрировать их выполнение.</p> <p>Выполнять контрольные упражнения для проверки силы.</p> <p>Характеризовать быстроту как физическое качество человека.</p> <p>Определять зависимость проявления быстроты от, способности перемещать тело или его звенья с максимальной скоростью или частотой движений.</p> <p>Выделять упражнения на развитие быстроты из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать особенности выполнения упражнений на развитие быстроты.</p> <p>Характеризовать выносливость как физическое качество человека.</p>	<p>(смыслообразование - установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом)</p>
--	--	--	--	--	---

			<p>Контрольные упражнения для проверки выносливости.</p> <p>Гибкость. Упражнения для развития гибкости.</p> <p>Основные содержательные линии</p> <p>Понятие «гибкость». Зависимость гибкости от максимальной амплитуды движений. Упражнения для развития гибкости. Контрольные упражнения для проверки гибкости.</p> <p>Равновесие. Упражнения для развития равновесия. Подвижные игры.</p> <p>Основные содержательные линии. Понятие «равновесие». Зависимость равновесия от удержания позы тела. Упражнения для развития равновесия. Контрольные упражнения для развития равновесия. Условия и правила подвижных игр для развития равновесия: «Бросок ногой». «Волна», «Неудобный бросок», и т. п.</p>	<p>Определять зависимость выносливости от способности длительно выполнять физическую нагрузку.</p> <p>Выделять упражнения для развития выносливости из числа общеразвивающих упражнений</p> <p>Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития выносливости и демонстрировать их выполнение.</p> <p>Выполнять контрольные упражнения для проверки выносливости.</p> <p>Характеризовать гибкость как физическое качество человека.</p> <p>Определять зависимость проявления гибкости от способности выполнять движения с максимальной амплитудой.</p> <p>Выделять упражнения для развития гибкости из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p>Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития гибкости и демонстрировать их выполнение.</p> <p>Выполнять контрольные упражнения для проверки гибкости.</p>	
--	--	--	---	--	--

				<p>Характеризовать равновесие как физическое качество человека.</p> <p>Определять зависимость равновесия от способности удерживать тело в заданной позе стоя на месте или при передвижении.</p> <p>Выделять упражнения для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p>Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития равновесия и демонстрировать их выполнение.</p> <p>Выполнять контрольные упражнения для проверки равновесия</p>	
46-47 Лыжная подготовка 20ч		<p>Игры и занятия в зимнее время года. Как правильно одеваться для зимних прогулок.</p>	<p>Игры и занятия в зимнее время года. Как правильно одеваться для зимних прогулок.</p> <p>Основные содержательные линии. Польза занятий физической культурой в зимнее время года. Требования к одежде для зимних прогулок. <i>Катание на санках.</i></p> <p>Основные содержательные линии. Способы катания на санках с пологих гор. Связь</p>	<p>Характеризовать прогулки в зимнее время как активный отдых, содействующий укреплению здоровья и закаливанию организма.</p> <p>Правильно выбирать одежду и обувь с учётом погодных условий.</p> <p>Характеризовать способы катания на санках с гор (например, сидя и лёжа на санках).</p> <p>Демонстрировать развитие равновесия при спусках с гор на санках в условиях игровой</p>	<p>Познавательные (преобразование информации, классификация, обобщение)</p> <p>Регулятивные (принятие и сохранение цели, выполнение плана)</p> <p>Коммуникативные (постановка вопросов, сотрудничество в группе, владение диалоговой формы коммуникации)</p> <p>Личностные (смыслообразование - установление учащимися связи между целью учебной</p>

			способов катания с гор с развитием равновесия. Техника спуска с пологих гор с помощью игровых упражнений: «Подними предмет», «Спуск с поворотом», «Слалом на санках», «Проехать через ворота» и т. п.	деятельности.	деятельности и ее мотивом)
48-49		Общеразвивающие физические упражнения <i>На материале лыжных гонок:</i> развитие координации движений, выносливости	Основные содержательные линии. Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися. Развитие физических качеств посредством физических упражнений из базовых видов спорта	Выполнять упражнения лыжной подготовки для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях. Демонстрировать повышение результатов в показателях развития основных физических качеств	Регулятивные (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль) Коммуникативные (аргументация собственного мнения, владение диалоговой формой коммуникации) Познавательные (анализ и интерпретация информации, анализ, синтез, сравнение) Личностные (самоопределение- система оценок и представлений о себе)
50-54		Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Основные содержательные линии. Скольльзящий ход (повторение материала 1 класса). Передвижение двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности (дистанция	Характеризовать технику скольльзящего хода и демонстрировать ее в условиях игровой и соревновательной деятельности. Характеризовать и демонстрировать технику равномерного передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом.	Регулятивные (принятие и сохранение цели, выполнение плана) Познавательные (преобразование информации, классификация, обобщение) Коммуникативные (сотрудничество в группе, продуктивное содействие в разрешении конфликтов)

			500 м		
55-59		Спуск с гор в основной стойке. Торможение «плугом»	<p>Основные содержательные линии</p> <p>Спуск на лыжах в основной стойке с пологого склона. Торможение способом падения на бок. Торможение «плугом»</p>	<p>Демонстрировать технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке лыжника.</p> <p>Выполнять торможение способом падения на бок при спуске с пологого склона .</p> <p>Выполнять торможение «плугом» при спуске с пологого склона.</p>	<p>Регулятивные (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль)</p> <p>Коммуникативные (аргументация собственного мнения, владение диалоговой формой коммуникации)</p> <p>Познавательные (анализ и интерпретация информации, анализ, синтез, сравнение)</p>
60-65		Подъем «лесенкой».	<p>Основные содержательные линии</p> <p>Подъем на лыжах способом «лесенка» по небольшому пологому склону в условиях учебной деятельности.</p>	<p>Выполнять подъем на лыжах способом «лесенка».</p>	<p>Регулятивные (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль)</p> <p>Коммуникативные (сотрудничество в группе).</p> <p>Личностные (самоопределение- система оценок и представлений о себе)</p>
66-68		<p>Подвижные игры.</p> <p><i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений</p>	<p>Основные содержательные линии</p> <p>Подвижные игры, включающие упражнения и способы передвижения из лыжной подготовки: «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет на гору», « Кто дальше скатится с горки»</p>	<p>Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>Коммуникативные (сотрудничество в группе , продуктивное содействие в разрешении конфликтов)</p> <p>Регулятивные (принятие и сохранение цели)</p>
69-70	Физкультурно-оздоровительная	Комплексы упражнений утренней зарядки.	<p>Основные содержательные линии</p> <p>Влияние упражнений на определенные группы мышц. Правильная</p>	<p>Разучивать и выполнять упражнения комплекса утренней зарядки.</p> <p>Составлять комплекс утренней зарядки по</p>	<p>Познавательные (преобразование информации, классификация, обобщение, анализ)</p> <p>Регулятивные</p>

<p>деятельность 2ч.</p>			<p>последовательность выполнения упражнений.</p>	<p>образцу. Выполнять упражнения для утренней зарядки. Соблюдать последовательность и дозировку включаемых в комплексы упражнений. Подбирать упражнения и составлять комплексы упражнений зарядки.</p>	<p>(принятие и сохранение цели, планирование) Коммуникативные (сотрудничество в группе). Личностные (самоопределение- система оценок и представлений о себе)</p>
<p>71-72 Знания о физической культуре (2ч.)</p>		<p>Как зародились Олимпийские игры. Миф о Геракле.</p>	<p>Основные содержательные линии. Зарождение Олимпийских игр древности. Их значение в укреплении мира между народами. Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр.</p>	<p>Пересказывать тексты о возникновении Олимпийских игр древности. Называть правила проведения Олимпийских игр. Характеризовать современные Олимпийские игры как крупные международные соревнования, помогающие укреплению мира на Земле.</p>	<p>Познавательные (анализ и интерпретация информации, преобразование информации) Коммуникативные (аргументация собственного мнения, владение диалоговой формой коммуникации, построение монологических высказываний)</p>
<p>73-75 Подвижные игры 19ч.</p>		<p><i>Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений</p>	<p>Основные содержательные линии. Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики: «Конники- спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось?», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч».</p>	<p>Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности. Моделировать игровые ситуации.</p>	<p>Регулятивные (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль, самооценка) Познавательные (моделирование, постановка проблем) Коммуникативные (сотрудничество в группе).</p>
<p>76-78</p>		<p><i>На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития</p>	<p>Основные содержательные линии Подвижные игры, включающие лег-</p>	<p>Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях</p>	<p>Регулятивные (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль)</p>

		выносливости и координации движений	коатлетические упражнения: «Вызов номеров», «Шишки-жёлуди-орехи», «Невод», «Пустое место», «Космонавты» «Мышеловка,».	игровой деятельности. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности	Познавательные (моделирование, постановка проблем) Коммуникативные (сотрудничество в группе , продуктивное содействие в разрешении конфликтов) Личностные (самоопределение- система оценок и представлений о себе)
79		Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	Подвижные игры для освоения спортивных игр. Основные содержательные линии. Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга. Направленность подвижных игр, возможность их использования для развития физических качеств, освоения и закрепления технических действий из различных спортивных игр.	Раскрывать роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу. Характеризовать возможности занятий подвижными играми в укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитании силы воли, смелости, решительности и т. п. Использовать подвижные игры для развития основных физических качеств. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.	Познавательные (анализ и интерпретация информации, преобразование информации, установление аналогии) Регулятивные (планирование, выполнение плана, самоконтроль) Коммуникативные (сотрудничество в группе, продуктивное содействие в разрешении конфликтов) Личностные (самоопределение- система оценок и представлений о себе)

				Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.	
80		Подвижные игры для освоения игры в баскетбол.	Основные содержательные линии. Правила подвижных игр, помогающих освоить технические приёмы игры в баскетбол: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок в колонне» и т. п. Технические приёмы этих подвижных игр	Излагать правила игр и особенности их организации. Активно использовать подвижные игры для закрепления технических действий и приёмов игры в баскетбол.	Познавательные (анализ и интерпретация информации, преобразование информации) Регулятивные (принятие и сохранение цели, самоконтроль) Коммуникативные (сотрудничество в группе)
81-84		Спортивные игры. <i>Баскетбол:</i> специальные передвижения; ведение мяча	Основные содержательные линии. Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в баскетбол (повторение материала I класса). Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперёд. Остановка в шаге и прыжком. Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности. Выполнять специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности. Выполнять технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности	Регулятивные (планирование, выполнение плана, самоконтроль, корректирующие УУД) Познавательные (анализ и интерпретация информации, преобразование информации) Коммуникативные (сотрудничество в группе)
85		Подвижные игры для освоения игры в футбол.	Подвижные игры для освоения игры в футбол. Основные содержательные линии. Правила подвижных игр, помогающих освоить	Излагать правила игр и особенности их организации. Активно использовать подвижные игры для закрепления технических действий и приёмов игры в	Познавательные (анализ и интерпретация информации, преобразование информации) Регулятивные (принятие и сохранение

			технические приёмы игры в футбол: «Метко в цель», « Гонка мячей», « Слалом с мячом» , и т.п. Технические приемы этих подвижных игр.	футбол.	цели, самоконтроль) Коммуникативные (сотрудничество в группе)
86-89		Спортивные игры. <i>Футбол:</i> остановка мяча; ведение мяча	Футбол Основные содержательные линии. Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в футбол (повторить материал I класса). Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.	Совершенствовать технику выполнения ударов внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места и разбега, передачи мяча в парах и тройках в условиях учебной и игровой деятельности. Характеризовать и демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Демонстрировать технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками	Регулятивные (планирование, выполнение плана, самоконтроль, корректирующие УУД) Познавательные (анализ и интерпретация информации, преобразование информации) Коммуникативные (сотрудничество в группе) Личностные (самоопределение- система оценок и представлений о себе)
90-91		Спортивные игры. <i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча	Основные содержательные линии. Подбрасывание мяча на заданную высоту. Прямая подача мяча способом снизу. подача мяча способом сбоку.	Демонстрировать технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту. Демонстрировать технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку.	Регулятивные (планирование, выполнение плана, самоконтроль, корректирующие УУД) Познавательные (анализ и интерпретация информации, преобразование информации) Коммуникативные (сотрудничество в группе)
92-94		Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лёгкая атлетика 10ч.</i> <i>Беговые упражнения:</i> бег с	Основные содержательные линии. Техника выполнения ранее разученных беговых	Совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и	Познавательные (анализ и интерпретация информации, моделирование, установка

		ускорением, челночный бег	упражнений (повторить материал I класса). Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Бег с ускорением (на дистанцию 20—30 м). Челночный бег 3x10 м.	изменяющихся условиях. Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 400-500 м. Выполнять бег с последующим ускорением на дистанцию 10—12 м. Выполнять челночный бег 3X10 м с максимальной скоростью передвижения.	анalogии) Регулятивные (принятие и сохранение цели, постановка учебных задач) Коммуникативные (постановка вопросов, сотрудничество в группе, владение диалоговой формы коммуникации) Личностные (самоопределение- система оценок и представлений о себе)
95-97		Прыжковые упражнения: <i>прыжок в высоту</i>	Основные содержательные линии. Техника ранее разученных прыжковых упражнений (повторить материал I класса). Прыжок в высоту с прямого разбега.	Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. Характеризовать и демонстрировать технику прыжка в высоту с прямого разбега. Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега на максимальный результат.	Познавательные (анализ и интерпретация информации, анализ, синтез, сравнение) Регулятивные (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль.) Коммуникативные (построение монологических высказываний, продуктивное содействие в разрешении конфликтов).
98-99		<i>Броски</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами	Основные содержательные линии. Правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Бросок большого мяча (1 кг) снизу на дальность	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя. Демонстрировать технику	Познавательные (анализ и интерпретация информации, моделирование, постановка проблем, выдвижение гипотез) Регулятивные (принятие и сохранение цели, планирование,

			двумя руками из положения стоя. Бросок большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.	броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.	самоконтроль.) Коммуникативные (построение монологических высказываний, сотрудничество в группе).
100-101		<i>Метание</i> малого мяча на дальность	Основные содержательные линии. Правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Характеризовать и демонстрировать технику броска малого мяча из-за головы. Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат	Познавательные (анализ и интерпретация информации, анализ, синтез, сравнение) Регулятивные (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль) Коммуникативные (постановка вопросов, сотрудничество в группе, владение диалоговой формы коммуникации)
102 Способы физкультурной деятельности 1ч.		Выполнение простейших закаливающих процедур <i>Нормы ГТО</i>	Закаливание. Что такое закаливание. Как закалять свой организм. Основные содержательные линии. Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья. Основные способы закаливания водой (обтирание, обливание, душ, купание в водоёмах). Проведение процедуры закаливания обтиранием	Характеризовать закаливание как способ повышения устойчивости организма к жаркой и холодной погоде, простудным и инфекционным заболеваниям. Называть основные способы закаливания водой. Излагать правила закаливания обтиранием. Выполнять обтирания с изменяющимся температурным режимом (по заданному образцу).	Познавательные (поиск информации, анализ и интерпретация информации, преобразование информации) Коммуникативные (владение диалоговой формой коммуникации, постановка вопросов) Регулятивные (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль) Личностные (самоопределение- система оценок и представлений о себе)

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Учитель физической культуры в условиях реализаций ФГОС осуществляет оценку качества образовательной деятельности обучающихся как системный процесс, включающий следующие компоненты:

- определение объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности (количество вопросов контролирующих заданий, система их оценивания);
- определение объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;
- обеспечение комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;
- обеспечение оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;
- оценка готовности реализовывать способы физкультурной деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;
- определение предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;
- оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- оценка степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;
- определение требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д. за счет сдачи нормативов ВФСК ГТО

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» следует учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. Оценка качественных показателей может осуществляться по следующим примерным критериям:

«5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки учащимся за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся: **1. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: **опрос, проверочные беседы, тестирование.**

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Незнание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	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.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы.

При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ ВФСК ГТО

I СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 6-8 лет) 1-2 класс

Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
		Обязательные испытания (тесты)					
1.	Челночный бег 3x10 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	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	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	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол 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	8,30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	4	5	6	4	5	6

Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120

4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

