

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
БОРКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ И.Д. ПАПАНИНА

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Зам. директора по УВР \_\_\_\_\_  
О.Ю. Еманова

Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2021 г.

Директор \_\_\_\_\_ Н.А. Антонова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
2 КЛАСС

УЧИТЕЛЬ: Кузнецов И. С,

БОРОК  
2021-2022



Таким образом, на **изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405ч, из них в 1 классе 99ч (3ч в неделю, 33 учебные недели), по 102ч во 2 - 4 классах (3ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).**

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

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Отсутствие реальных возможностей для освоения школьниками содержания раздела «Плавание» разрешается заменить его содержание легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

*Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до

окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

### **АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ**

Возраст 7 - 10 лет завершает период первого детства и служит началом возрастного периода, называемого вторым детством. Данный возраст совпадает по времени с ростовым скачком (6-8 лет). Созревание и совершенствование функций ЦНС происходит в данном возрасте на фоне высокого уровня основного обмена и общего роста организма. К базовым особенностям для данного возрастного периода относятся:

1. Продолжается окостенение длинных костей, которое идет неравномерно. Следовательно, чрезмерные силовые нагрузки могут нарушить этот процесс. Рекомендуется использовать упражнения с собственным весом в вертикальных и горизонтальных плоскостях, а также динамические двигательные задания с малым отягощением.

2. Оформляются изгибы позвоночного столба, и имеет место недостаточно компенсированный поясничный лордоз. Следует акцентировать внимание на формирование правильной осанки и рациональных поз при выполнении двигательных заданий. Суставы детей в этом возрасте очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани.

3. Мышцы детей имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие. Мышцы еще не сформированы и имеет место неравномерность развития отдельных мышечных групп. Тем, у кого сильнее мышцы-сгибатели, целесообразно обратить внимание на развитие разгибателей и наоборот. У 8-9 летних детей мышцы еще не оформлены, имеет место неравномерность развития отдельных мышечных групп. В 7 лет ребенку легче производить крупные движения (прыжки, лазание) и труднее мелкие, точные движения. Ребенок в 7-10 лет уже может производить все основные движения: толкание, бросание, свободные движения в пространстве. Однако его способность к длительной продуктивной работе еще очень ограничена. Он быстро устает от движений, сложно координационных действий. Поэтому сложные и точные движения выполняются еще медленно и с большим напряжением, до тех пор, пока не появится навык.

4. Высокая интенсивность обменных процессов, неэкономичность мышечных усилий, повышенный расход энергии могут приводить к быстрому утомлению. Используемые физические нагрузки должны быть небольшого объема и носить «дробный» характер с частыми паузами для отдыха.

5. Регуляторные механизмы сердечнососудистой и дыхательной систем еще не совершенны. Частота пульса в покое высокая (85-90уд/мин) и возрастает даже при умеренной нагрузке. Артериальное давление претерпевает большие колебания, дыхание учащенное и поверхностное. В ходе естественного развития и регулярных занятий функциональные возможности детей повышаются.

6. Основные двигательные качества развиваются неравномерно и зависят от состояния функциональных систем организма ребенка и его дыхательного опыта. Рекомендуется, прежде всего, повышать общую дееспособность занимающихся с помощью разнообразных средств. Приоритетными для целенаправленного воспитания в этом возрасте являются качества: гибкость, ловкость и общая выносливость.

7. Внимание у детей 7-10 лет удерживается с трудом. Его объем и устойчивость увеличиваются постепенно и незначительно. Продолжительность активного внимания у детей данного возраста составляет до 20 минут. В процессе обучения необходимо использовать новые, яркие и краткие раздражители для удержания внимания. Замечание по технике исполнения должно быть не более 1-2 в один прием. Дети 7-10 лет еще не способны отделить несущественное от основного, часто фиксируют свое внимание на второстепенных деталях. Поэтому в этом возрасте целесообразно использовать целостный метод обучения, изучать простые упражнения, пользоваться краткими и точными объяснениями. Большое значение в этом возрасте имеет наглядность обучения. Показ должен быть точным и четким, т.к. дети нередко копируют педагога и могут повторять его ошибки. Для развития 2-ой сигнальной системы пополнение терминологического запаса показ следует сопровождать кратким и доступным объяснением.

8. Эмоциональные проявления у детей 7-10 лет несовершенны, волевые и нравственные качества носят ограниченный характер. Поэтому необходимо неустанно работать над развитием этих качеств, помня, что похвала и методы поощрения в этом возрастном периоде, гораздо действеннее методов наказания.

9. В возрасте 7 лет у детей только начинает вырабатываться защитный механизм от стресса. Это обуславливает недопустимость использования со стороны педагога неадекватных воздействий (резких и громких команд, окриков, физических воздействий и т.п.). В этот период любая произнесенная команда, приказ откладывается в сознании ребенка и может стать кодом на всю жизнь.

10. В 7 лет уменьшается скрытый период коррекции движений. При этом происходит не просто совершенствование координации, а и замена одних на другие. Совершенствование морфологических характеристик структурных элементов двигательного аппарата сочетается с развитием индивидуального сенсомоторного профиля, который отражает особенности функциональной организации парной деятельности полушарий головного мозга. Дети в этом возрасте четко разделяются на правшей (15%), левшей (1%), смешанного профиля (84%).

11. Регуляторные механизмы сердечнососудистой и дыхательной систем еще не совершенны. Частота пульса высокая и в покое, возрастает даже при умеренной нагрузке. Артериальное давление претерпевает большие колебания. Дыхание учащенное и поверхностное. Естественное развитие и регулярные занятия повышают функциональные возможности детей. Дети могут переносить значительные нагрузки, но лучше приспособляются к занятиям умеренной интенсивности.

12. Для детей этого возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. При свободном режиме в летнее время за сутки дети 7-10 лет совершают от 12 до 16 тысяч движений. Естественная суточная активность девочек на 16-30% ниже, чем мальчиков. В зимний период двигательная активность детей снижается на 30-45%.

13. Возрастные особенности вработывания проявляются у детей в относительно меньшем периоде достижения устойчивого рабочего состояния по сравнению с взрослыми спортсменами. Стабилизация некоторых показателей сердечнососудистой и дыхательной систем у юных спортсменов происходит раньше. Способствует этому высокая возбудимость и функциональная подвижность нервной системы у детей 7-10 лет.

14. Нарушение согласованности в работе двигательного аппарата и висцеральных систем получило название «мертвой точки». Это состояние может возникнуть как при вработывании, так и при выполнении длительной мышечной работы. У юных спортсменов оно выражается сильнее, в связи с тем, что их организм более тяжело переносит состояние гипоксии и ацидоза. Вследствие этого, очень часто дети вынуждены прекращать работу при каких-либо сдвигах внутренней среды организма.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### **Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**Оценка успеваемости** должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося и сформированности качественных универсальных способностей. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов.

## **СОДЕРЖАНИЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

### **Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

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

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

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

*Опорный прыжок* с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

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

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

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

*На материале спортивных игр:*

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

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

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

*Народные подвижные игры разных народов.*

## Общеразвивающие упражнения

### На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

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

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

### **На материале лёгкой атлетики**

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

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

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

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

### **На материале лыжных гонок**

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

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

### **На материале плавания**

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

## **2 класс**

### **Тема №1 Знания о физической культуре (3 часа)**

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;</li> <li>представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> </ul>	оценка качества выполнения упражнений на развитие основных физических качеств.



Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</li> </ul>	

### Поурочное планирование

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
1	I четверть	Основные способы передвижения человека.	Выявляют различие в основных способах передвижения человека.		Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.
2	III четверть	Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными и географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	Пересказывают тексты по истории физической культуры. Понимают и раскрывают связь физической культуры с традициями и обычаями народа.		Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.
3	II четверть	Представление о физических качествах: сила, координация, быстрота, выносливость и др.	Определяют и кратко характеризуют физические качества. Подбирают физические упражнения для развития определенных физических качеств. Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	Оценка качества выполнения упражнений на развитие основных физических качеств.	Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.

### Тема №2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности (3 часа)

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li> <li>представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</li> <li>в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</li> <li>измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела), развивать основные физические качества.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</li> </ul>	оценка качества выполнения разученного комплекса упражнений для утренней зарядки.

**Поурочное планирование**

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
1	I четверть	Утренняя зарядка и гимнастика под музыку. Комплексы упражнений. Закаливающие процедуры. Правила проведения закаливающих процедур.	Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Анализируют ответы своих сверстников. Под руководством учителя составляют комплекс утренней зарядки. Оценивают свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур.		Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.
2	II четверть	Измерение показателей развития физических качеств: скоростных, координационных, силовых. Комплексы упражнений.	Выполняют контрольные упражнения. Учатся оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками.	Контрольное упражнение на развитие физических качеств.	Учебная презентация. Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.
3	III четверть	Измерение показателей развития физических качеств: выносливости, гибкости. Комплексы упражнений. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок.	Раскрывают значение подвижных игр и анализируют их положительное влияние на здоровье человека. Анализируют ответы своих сверстников. Выполняют контрольные упражнения. Учатся оценивать своё самочувствие и контролируют как их организм справляется с физическими нагрузками.	Контрольное упражнение на развитие физических качеств.	Учебная презентация. Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.

**Тема №3 Физическое совершенствование (96 часов)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)**

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;</li> <li>представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</li> <li>в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>обеспечивать сохранность своего здоровья при выполнении упражнений;</li> <li>организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</li> </ul>	оценка знаний теоретического материала.

**Поурочное планирование**

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
1	III четверть	Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека.	Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими	Тест «Проверь себя» на знание роли физических упражнений в укреплении	Учебная презентация. Видеоролик. Компьютер, проектор,

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.	упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца. Выполняют физические упражнения на развитие физических качеств.	сердечно-сосудистой системы.	экран.
2	IV четверть	Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза, специальные упражнения для органов зрения.	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Осваивают навыки по самостоятельному выполнению гимнастики для глаз.	Тест «Проверь себя» на знание роли органов чувств в развитии физических качеств.	Учебная презентация. Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.

### Легкая атлетика (21 час)

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li> <li>организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</li> <li>взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</li> <li>выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li> <li>находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> <li>управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>оценка техники выполнения прыжков в длину с места, с разбега;</li> <li>оценка выполнения прыжков через скакалку, многоразовых прыжков;</li> <li>скорость бега;</li> <li>контроль координации (челночный бег 3*10м);</li> <li>оценка выносливости;</li> <li>оценка меткости и дальности метания;</li> <li>самоконтроль (ведение дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств).</li> </ul>

### Поурочное планирование

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
1	I четверть	Ходьба по разметкам. Бег на короткие дистанции (30м).	Описывают технику выполнения ходьбы и бега. Осваивают ее самостоятельно. Выявляют и	Тест на знание техники безопасности на уроках	Учебная презентация, видеоролик.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Понятие «бег на скорость» Подвижная игра «Пятнашки». Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге. Применяют вариативные упражнения для развития координационных способностей. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.	легкой атлетики.	Свисток, компьютер, секундомер.
2	I четверть	Ходьба по разметкам. Бег на короткие дистанции (30м). Понятие «бег на скорость» Подвижная игра «Пятнашки». Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	Описывают технику выполнения ходьбы и бега. Осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге. Применяют вариативные упражнения для развития координационных способностей. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Контроль техники выполнения ходьбы разными способами.	Мячи набивные, свисток, секундомер.
3	I четверть	Обычный бег по размеченным участкам дорожки. Понятие «бег на выносливость». Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега до 150м. Подвижная игра «Третий лишний».	Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		Свисток, секундомер.
4	I четверть	Соревнования на короткие дистанции (до 30м). Развитие выносливости. Подвижная игра «Кто раньше, кто быстрее?»	Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Контроль скорости бега на дистанции 30м.	Свисток, секундомер.
5	I четверть	Челночный бег 3*10м. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижная игра «Мышеловка».	Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Контроль координации (челночный бег 3*10м)	Свисток, флажки разметочные на опоре, секундомер.
6	I четверть	Эстафеты с бегом на скорость. Эстафета «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета».	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		Свисток.
7	I четверть	Прыжки на одной и на двух ногах с поворотом на 180°.	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений.		Свисток, флажки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Названия прыжкового инвентаря. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «К своим флажкам».	Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.		
8	I четверть	Прыжки по разметкам. Многоскоки (до 8 прыжков). Приземление. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Оценка техники выполнения прыжков в длину с места. Контрольное упражнение.	
9	I четверть	Прыжок с высоты (до 40 см). Прыжки через веревочку (высота 30-40 см) с 4-5 шагов разбега. Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Многоскоки (до 8 прыжков).	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Контроль выполнения прыжков через скакалку.	Мат гимнастический, верёвка для прыжков, длинная и короткие скакалки.
10	I четверть	Броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же положения на дальность. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие силовых способностей.	Описывают технику бросков большого набивного мяча. Осваивают технику броска большого набивного мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.		Мяч набивной 0,5 кг
11	IV четверть	Совершенствование бега. Бег на дистанции до 60 м. Развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Салки с выручкой».	Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		Флажки стартовые и разметочные на опоре, секундомер.
12	IV четверть	Выносливость в беге до 4 минут. Бег на короткие дистанции (30 м, 60 м). Игра «Команда быстроногих»	Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп передвижения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Контроль скорости бега на дистанции 30 м.	Свисток, секундомер, рулетка измерительная.
13	IV четверть	Равномерный медленный бег по слабопересеченной местности в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой и бегом в	Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп передвижения. Соблюдают	Контроль скорости бега на дистанции 60 м.	Свисток, секундомер.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		режиме большой интенсивности, с ускорением. Бег 60м.	правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		
14	IV четверть	Преодоление естественных препятствий. Бег с изменяющимся направлением движения. Развитие выносливости.	Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп передвижения. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Оценка выносливости в 4-минутном беге.	Свисток, секундомер.
15	IV четверть	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Промежуточная аттестация.	Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Соревнования в беге до 1км. Мал.:7.10-отл;7.30-хор;7.50-удовл.Дев.:7.35-отл;7.55-хор;8.15-удовл.	Свисток, секундомер, разметочные флажки.
16	IV четверть	Прыжки с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия, через набивные мячи. Игра «У медведя во бору».	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.		Свисток, прыжковая яма, набивные мячи.
17	IV четверть	Прыжки в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70см. Подвижная игра «Пустое место».	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Оценка техники выполнения прыжков в длину с разбега. Контрольное упражнение.	Прыжковая яма.
18	IV четверть	Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания в горизонтальную и вертикальную цель (2*2м) с расстояния 4-5 м. Подвижная игра «Попади в цель»	Описывают технику метания малого мяча. Осваивают технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча.	Контрольное метательное упражнение (меткость).	Мяч малый (мягкий), флажки, измерительная рулетка.
19	IV четверть	Метание малого мяча с места на дальность из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит?».	Осваивают технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча.	Контрольное метательное упражнение (дальность).	Мяч малый (мягкий), флажки, рулетка
20	IV четверть	Метание малого мяча с места на дальность отскока от пола и от стены.	Демонстрируют технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Проявляют		Мяч малый (мягкий), флажки, рулетка

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча.		
21	IV четверть	Преодоление полосы препятствий и эстафеты.	Демонстрируют технику прыжковых, беговых упражнений, технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Развивают скоростно-силовые и координационные способности.		Кегли, обруч пластиковой детский, флажки стартовые и разметочные с опорой, мяч малый

### Гимнастика с основами акробатики (22 часа)

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</li> <li>бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li> <li>в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</li> <li>выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;</li> <li>выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> <li>видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</li> <li>оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</li> <li>управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</li> <li>технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>контроль правильности выполнения организующих упражнений и строевых команд;</li> <li>техника выполнения акробатических и гимнастических упражнений;</li> <li>самоконтроль (ведение дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств).</li> </ul>

### Поурочное планирование

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
1	I четверть	Строевые команды. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Повороты направо, налево. Подвижная игра «Запрещенное движение». Правила техники безопасности.	Повторяют правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различают и выполняют строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	Тест на знание правил техники безопасности на уроках гимнастики.	Учебная презентация. Компьютер, экран, проектор.
2	I четверть	Перестроения по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две.	Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различают и выполняют строевые команды.		Свисток, флажки
3	I четверть	Перестроение из одной шеренги в две. Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись».	Осваивают универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывают технику разучиваемых упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Контроль правильности выполнения организующих упражнений и строевых команд.	Свисток, флажки
4	I четверть	Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	Описывают технику разучиваемых упражнений. Осваивают технику разучиваемых упражнений и акробатических комбинаций. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.		Гимнастические маты
5	I четверть	Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки». Развитие координационных способностей.	Осваивают технику кувырка вперед в упор присев. Выявляют характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Контроль техники выполнения кувырка вперед.	Гимнастические маты
6	II четверть	Кувырок в сторону. Подвижная игра «Раки». Развитие координационных способностей.	Осваивают технику кувырка в сторону. Выявляют характерные ошибки в выполнении кувырка . Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Контроль техники выполнения кувырка в сторону.	Гимнастические маты
7	II четверть	Стойка на лопатках согнув ноги. Перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Змейка».	Осваивают технику выполнения стойки на лопатках. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Контроль техники выполнения стойки на лопатках.	Гимнастические маты
8	II четверть	Гимнастический мост из	Осваивают технику выполнения гимнастического		Гимнастические маты



№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		положения лежа на спине. Игра «Петрушка на скамейке».	моста из положения лежа на спине. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнения. Соблюдают правила техники безопасности.		
9	II четверть	Гимнастический мост из положения лёжа на спине. Упражнения в висе стоя и лежа.	Демонстрируют технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнения. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль техники выполнения гимнастического моста.	Гимнастические маты, гимнастическая стенка
10	II четверть	Упражнения в висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках. Подвижная игра «Светофор».	Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.		Гимнастические маты, гимнастическая стенка
11	II четверть	Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание. Подвижная игра «Слушай сигнал!»	Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Контроль техники выполнения висов.	Гимнастические маты, гимнастическая стенка
12	II четверть	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Подвижная игра «Ветер, дождь, гром, молния».	Описывают технику выполнения упражнений. Осваивают технику выполнения упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.	Контроль выполнения подтягивания (м).	Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скамейка гимнастическая, гимнастическое бревно
13	II четверть	Развитие равновесия: перешагивание через набивные мячи и их перескоки, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра «Пингвины с мячом».	Описывают технику выполнения упражнений. Осваивают технику выполнения упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.	Контроль выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	Гимнастическая скамейка, гимнастические маты
14	II четверть	Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Жар-птица».	Описывают технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Осваивают технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют в группах.		Гимнастическая скамейка, гимнастические маты

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
15	II четверть	Стойка на двух и одной ноге на бревне (высота 60см) и ходьба по бревну. Подвижная игра «Змейка».	Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне. Осваивают технику выполнения упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют в группах.	Контроль умений держать равновесие на гимнастических снарядах.	Гимнастическое бревно, гимнастическая скамейка, гимнастические маты
16	II четверть	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Подвижная игра «Кто приходил?».	Осваивают технику выполнения упражнений прикладной направленности (на гимнастической стенке). Выявляют характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.		Гимнастическая стенка, гимнастические маты
17	II четверть	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе подтягиваясь руками. Игра «Не урони мешочек».	Осваивают технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений.		Гимнастическая стенка, гимнастические маты, гимнастическая скамейка.
18	II четверть	Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку. Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке.	Осваивают технику лазания и перелезания через гимнастическую скамейку различными способами. Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений		Гимнастические маты, гимнастическая скамейка
19	II четверть	Перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см). Подвижная игра «Конники-спортсмены».	Осваивают технику перелезания через гимнастическое бревно. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастическое бревно.	Контроль техники выполнения гимнастических упражнений.	Гимнастические маты, бревно гимнастическое.
20	II четверть	Лазание по канату. Подвижная игра «Змейка».	Осваивают технику упражнений в лазании по канату. Предупреждают появление ошибок. Соблюдают правила техники безопасности.		Гимнастические маты, канат
21	II четверть	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания. Подвижная игра «Посадка картофеля».	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Демонстрируют полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья, перелезания и переползания. Соблюдают правила техники безопасности.		Гимнастическое бревно, скамейка гимнастическая, гимнастические маты
22	II четверть	Танцевальные упражнения. Упражнения с гимнастической палкой, обручем, флажками, мячами. Подвижная игра «Танцующая Барби».	Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Осваивают упражнения с гимнастическими предметами. Отбирают и составляют комплексы упражнений. Характеризуют влияние общеразвивающих упражнений на организм. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		Компьютер. Диски с танцевальными мелодиями, флажки, обручи пластиковые детские, гимнастическая палка, большие и малые мячи.

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li> <li>• оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</li> <li>• бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li> <li>• организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>• в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>• находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</li> <li>• выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li> <li>• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>• организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> <li>• технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ступающий, скользящий шаг;</li> <li>• повороты на месте;</li> <li>• подъемы и спуск со склона;</li> <li>• самоконтроль (ведение дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств).</li> </ul>

### Поурочное планирование

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
1		Построение. Основы передвижения на лыжах. Техника безопасности по лыжной подготовке. Основные требования к одежде и обуви во время занятий.	Демонстрируют знания о значении занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, основные требования к одежде и обуви для занятий, требования к температурному режиму, знания техники безопасности. Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.	Тест на знание требований безопасности и гигиенических правил при проведении занятий по лыжной подготовке.	Учебная презентация, видеоролик. Компьютер, экран, проектор.
2		Надевание и переноска лыж. Передвижение в колонне с лыжами. Ступающий шаг без палок и с палками. Игра "Повторяй за мной!"	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают ее под руководством учителя. Выявляют и устраняют ошибки. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		Лыжи, палки.
3		Передвижение ступающим шагом до 1 км. Подвижные игры без лыжных палок.	Осваивают технику передвижения на лыжах под руководством учителя. Выявляют и устраняют ошибки. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		Лыжи, палки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
4		Преодоление пологого спуска ступающим шагом. Игра «Проехать через ворота».	Объясняют технику выполнения спуска. Осваивают технику выполнения спуска. Проявляют координацию при выполнении спусков. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Контроль техники выполнения ступающего шага.	Лыжи, палки.
5		Повороты на месте переступанием вокруг «пяток» и «носков» лыж. Ступающий шаг. Игра «На буксире».	Объясняют технику выполнения поворотов. Осваивают технику выполнения поворотов. Проявляют координацию при выполнении поворотов. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		Лыжи, палки.
6		Передвижение на лыжах по дистанции в равномерном темпе до 1 км. Преодоление естественных препятствий. Лыжные эстафеты без палок.	Проявляют координацию и выносливость в преодолении естественных препятствий. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Контроль техники выполнения поворотов на месте.	Лыжи, палки.
7		Скользящий шаг без палок. Подвижная игра «Кто дальше скатится с горки?»	Объясняют технику выполнения скользющего шага. Осваивают технику его выполнения. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		Лыжи, палки.
8		Скользящий шаг с палками. Прохождение тренировочной дистанции до 1,5 км разученными способами передвижения.	Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции разученными способами передвижения, координацию. Соблюдают правила техники безопасности.		Лыжи, палки.
9		Скользящий шаг. Подъем и спуск с палками в основной стойке. Упражнения на координацию движений.	Объясняют технику выполнения спусков, подъемов и торможения. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию и выносливость при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль техники выполнения скользющего шага.	Лыжи, палки.
10		Торможения. Подъем по склону «лесенкой». Игры на склоне.	Объясняют технику выполнения спусков и подъемов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений.		Лыжи, палки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.		
11		Подъём по склону «лесенкой». Спуск с небольшого склона в высокой стойке.	Объясняют технику выполнения спусков и подъемов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль техники выполнения подъема по склону «лесенкой».	Лыжи, палки.
12		Спуски с небольшого склона. Подбирание предметов во время спуска. Эстафеты в передвижениях на лыжах на выносливость.	Объясняют технику выполнения спусков и подъемов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.		Лыжи, палки.
13		Подъём по склону ступающим шагом. Равномерное передвижение по дистанции 1, 5 км.	Объясняют технику выполнения спусков и подъемов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.	Контроль техники выполнения подъема по склону ступающим шагом	Лыжи, палки.
14		Скользкий шаг с палками. Подъём «полуёлочкой». Передвижение скользким и ступающим шагом по учебному кругу на дистанции до 2 км.	Объясняют технику выполнения спусков, подъемов, поворотов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.	Контроль техники выполнения подъема по склону «полуёлочкой».	Лыжи, палки.
15		Передвижение ступающим и скользким шагом. Прохождение отрезков 100м, 200м в быстром темпе. Подвижные эстафеты и игры на учебном склоне.	Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль техники выполнения передвижений скользким и ступающим шагом.	Лыжи, палки, разметочные флажки.
16		Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.	Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции. Соблюдают правила техники безопасности.		Лыжи, палки, разметочные флажки.
17		Подвижные игры и эстафеты на равнинном участке трассы. Спуски и подъемы на пологом склоне.	Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.	Контроль техники выполнения спусков и подъемов.	Лыжи, палки, разметочные флажки.
18		Техника лыжного хода по	Варьируют способы передвижения на лыжах в		Лыжи, палки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		пересеченной местности. Прохождение тренировочной дистанции.	зависимости от особенностей лыжной трассы. Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности.		
19		Соревнование на дистанции 1,5км.	Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.	Учет времени прохождения дистанции.	Лыжи, палки.
20		Подвижные игры на лыжах на развитие выносливости и координации. Соревнование с раздельным стартом на дистанцию 500м.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности.		Лыжи, палки, разметочные флажки.
21		Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя и передвигаясь на лыжах.	Проявляют координацию и выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.		Лыжи, палки, разметочные флажки.

#### Подвижные игры (24 часа)

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li> <li>организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</li> <li>бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li> <li>взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</li> <li>технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>контроль уровня развития координационных, скоростных, силовых способностей;</li> <li>самоконтроль (ведение дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств).</li> </ul>

#### Поурочное планирование

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
1	I четверть	Подвижные игры для развития координации движений, для укрепления свода стопы,	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Проявляют быстроту,		Массажные коврики, гимнастические коврики, малые мячи,

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		формирования тонких движений пальцев рук. Игра «Ушки на макушке».	координацию и ловкость во время подвижных игр.		свисток.
2	I четверть	Подвижные игры для формирования правильной осанки. Игра «Не урони».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту, координацию и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Контроль выполнения упражнений для формирования осанки.	Мешочки с мягким грузом, свисток, гимнастическая палка
3	I четверть	Развитие гибкости, координации движений. Упражнения со скакалкой. Подвижная игра «Рыбки».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту, гибкость, координацию и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Контроль выполнения упражнений со скакалкой.	Гимнастический коврик, обручи пластмассовые детские, скакалки, гимнастические маты
4	I четверть	Развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Самый быстрый», «Лисы и куры».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Свисток

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			игр.		
5	I четверть	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту, силу во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Свисток
6	I четверть	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту, силу во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Контроль уровня развития скоростно-силовых способностей.	Свисток, набивные мячи
7	I четверть	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту, координацию и		Мячи большие и малые, гимнастические коврики.



№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			силу во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
8	I четверть	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Веровочка под ногами», «Караси и щука».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту, координацию и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Контроль уровня развития способностей к дифференцированию параметров движений.	Гимнастические скакалки, свисток.
9	I четверть	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Салки на одной ноге», «Волк во рву».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Контроль выполнения прыжковых упражнений.	Гимнастические коврики, свисток.
10	I четверть	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Мяч водящему».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные		Малые мячи, мишень для попадания в цель.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют ловкость и силу во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
11	II четверть	Развитие выносливости. Подвижные игры «Пятнашки», «Вызов номеров», «Третий лишний».	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Свисток
12	II четверть	Развитие координационных способностей. Подвижные игры «Охотники и утки», «Гонка мяча в колоннах», «Борьба за мяч».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Контроль уровня развития координационных способностей.	Свисток, мячи
13	III четверть	Овладение элементарными умениями в ловле и бросках. Подвижные игры «Попади в обруч», «Мяч среднему».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Контроль техники выполнения бросков в цель.	Малые мячи, обручи
14	III четверть	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте, броски в цель. Игра «Бросай и поймай»	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Баскетбольные мячи для мини-игры, цель для бросков.
15	III четверть	Подвижные игры на основе баскетбола. Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передача мяча в колоннах».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Баскетбольные мячи для мини-игры.
16	III четверть	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и движении. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Баскетбольные мячи для мини-игры

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
17	III четверть	Броски в цель (мишень), ведение мяча правой, левой рукой в движении, по прямой шагом и бегом. Подвижные игры «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Контроль техники ведения мяча на месте.	Баскетбольные мячи для мини-игры, цель для бросков
18	III четверть	Броски в цель (щит, кольцо), ведение мяча правой, левой рукой в движении. Подвижные игры «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Баскетбольные мячи для мини-игры, цель для бросков
19	IV четверть	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Подвижные игры «Метко в цель», «Точный расчет».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Малые мячи, мишень для попадания в цель
20	IV четверть	Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание мяча. Подвижная игра «Не давай мяч водящему»	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Волейбольные мячи
21	IV четверть	Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Картошка».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Волейбольные мячи
22	IV четверть	Подвижные игры на основе футбола. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Подвижная игра «Перестрелка».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Футбольные мячи, разметочные флажки
23	IV четверть	Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча, удары по воротам.	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	Контроль техники выполнения удара по воротам.	Футбольные мячи, футбольные ворота, разметочные флажки

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Подвижная игра «Не упусти мяч», «Не пропусти».	играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
24	IV четверть	Подвижные игры и эстафеты на основе спортивных игр	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Мячи, свисток

### Плавание (6 часов)

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</li> <li>бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li> <li>взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</li> <li>выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;</li> <li>обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых;</li> <li>анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> <li>управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>техника выполнения плавательных упражнений;</li> <li>самоконтроль (ведение дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств).</li> </ul>

### Поурочное планирование

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
1		Правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальных ситуациях. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой: погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, скольжение на груди, спине.	Объясняют правила гигиены и техники безопасности поведения в воде. Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде.	Тест на знание требований безопасности и гигиенических правил при проведении занятий в воде.	Спасательные жилеты, доска для плавания.
2		Упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног. Плавательные упражнения:	Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде.	Контроль техники выполнения плавательных	Спасательные жилеты, доска для плавания.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		«Поплавок», «Медуза», «Звездочка», скольжение на груди, спине.		упражнений	
3		Прыжки с тумбочки. Упражнения рук и ног при плавании способом «кроль на груди».	Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде.		Спасательные жилеты, доска для плавания.
4		Проплывание небольших расстояний до 10 м способом «кроль на груди».	Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде.	Контроль техники выполнения плавательных упражнений	Спасательные жилеты, доска для плавания.
5		Упражнения рук и ног при плавании способом «кроль на спине». Проплывание способом «кроль на спине» расстояний до 10м.	Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде.		Спасательные жилеты, доска для плавания.
6		Проплывание одним из способов 15м.	Проявляют выносливость. Соблюдают правила поведения в воде.		Спасательные жилеты, доска.

**Примерный годовой план-график распределения учебного материала по физической культуре во 2 классе (3 часа в неделю)**

Разделы программы	1 четверть: 27 часов	2 четверть: 21 час	3 четверть: 30 часов	4 четверть: 24 часов	Итого: 102 часа
<b>1.Знания о физической культуре</b>	<b>1</b> (урок 1)	<b>1</b> (урок 3)	<b>1</b> (урок 2)		<b>3</b>
<b>2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	<b>1</b> (урок 1)	<b>1</b> (урок 2)	<b>1</b> (урок 3)		<b>3</b>
<b>3. Физическое совершенствование</b>	<b>25</b>	<b>19</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>96</b>
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			<b>1</b> (урок 1)	<b>1</b> (урок 2)	2
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности					
3.2.1. Легкая атлетика	10 (уроки 1-10)			11 (уроки 11 - 21)	21
3.2.2. Гимнастика с основами акробатики	5 (уроки 1-5)	17 (уроки 6-22)			22
3.2.3. Лыжная подготовка			21		21
3.2.4. Подвижные игры	10 (уроки 1-10)	2 (уроки 11-12)	6 (уроки 13-18)	6 (уроки 19-24)	24
3.2.5. Плавание				6	6
3.3. Общеразвивающие упражнения	в процессе уроков				