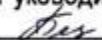





**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 31 г. ИШИМА»**

Рассмотрено  
Руководитель ШМО  
 /А.В.Белых/  
Протокол  
от «24» 08.2021 г. № 6

Согласовано  
Заместитель директора по УВР  
 /Е.Г.Заворохина/  
от «24» 08.2021 г.

Утверждаю  
Директор МАОУ СОШ № 31 г.Ишима  
 /В.Д.Олькин/  
Приказ от «25» 08.2021 г. № 255-од



---

**Рабочая программа  
по физической культуре  
для реализации АООП НОО  
для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2)  
2 класс  
2021-2022 учебный год**

учитель начальных классов  
высшей категории  
Радионова Т. В.

### 1. Пояснительная записка.

АООП НОО обучающихся с задержкой психического развития по физической культуре разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденный приказом Минобрнауки России от 19.12.2014г. №1598.
3. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 №26 «Об утверждении СанПин 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по АООП для обучающихся с ОВЗ».
4. Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2.), утвержденная приказом директора МАОУ СОШ № 31 от 25.08.2021, № 254-од.
5. Заключение ПМПК о создании специальных условий для получения образования для учащихся 2 класса МАОУ СОШ № 31, №287 от 22.12.2020г.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе требований Федерального компонента государственного стандарта начального образования разработана на основе авторской программы Физическая культура: 1-4 классы /Т.В. Петрова, Ю.А.Копылова, Н.В.Полянская, С.С. Петров. – М.: Вентана-Граф, 2012.

Форма обучения очная, нормативный срок обучения по данной программе с 1 сентября 2021 года по 31 мая 2022 года. Язык обучения русский, при реализации программы используется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

**Цель** изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающегося с ЗПР и совершенствование его физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Овладение учебным предметом «Физическая культура» может представлять сложность для учащегося с ЗПР. Это связано с недостатками его психофизического развития: несформированностью пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, трудностями понимания речевой инструкции.

В соответствии перечисленными трудностями и обозначенными во ФГОС НОО обучающихся с ЗПР особыми образовательными потребностями определяются **общие задачи учебного предмета**:

Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни. Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации. Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью. Овладение умениями

поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

***С учетом особых образовательных потребностей обучающегося с ЗПР во 2 классе обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:***

- знакомство с правилами подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр, учить соблюдать их;
- формирование представления о значении физической культуры в укреплении собственного здоровья;
- формирование навыков выполнения основных видов движения (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание) в процессе выполнения гимнастических упражнений, по легкой атлетике, коррекционно-развивающих упражнений и игр;
- учить имитировать движения спортсменов;
- формирование потребностей организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

## **2. Общая характеристика учебного предмета.**

Учебный предмет «Физическая культура» является одним из основных в системе физического воспитания младшего школьника. Укрепление физического здоровья детей, совершенствование их физического развития, воспитание стремления заниматься физической культурой – основная задача уроков физической культуры.

Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры.

В то же время у школьника с ЗПР могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. У учащегося с ЗПР могут наблюдаться нарушения пространственной ориентировки, ребёнок затрудняется в понимании инструкции с использованием понятий, обозначающих пространственные отношения. Несформированность системы произвольной регуляции нарушает выполнение программы действий. У учащегося с ЗПР может обнаружиться неравномерность темпа выполнения учебного действия, что ведет к выпадению одного из элементов действия или незавершению самого действия. Повышенная отвлекаемость приводит к многочисленным ошибкам выполнения учебного задания, снижает темп и результативность деятельности. Ребёнок с ЗПР нуждается в постоянном контроле и дополнительных стимулах.

Обучение предмету «Физическая культура» создает возможности для преодоления не только перечисленных несовершенств, но и других недостатков развития, типичных для обучающихся по варианту 7.2. Вместе с тем механический перенос на контингент с ЗПР методических рекомендаций по обучению школьников, не обнаруживающих отставания в развитии, равно как и надежда на

коррекционный эффект исключительно особых организационных условий (меньшее количество обучающихся в классе, пролонгация обучения и пр.) опасен отсутствием ожидаемого результата.

Обучение физической культуре должно строиться с учетом особых образовательных потребностей учащегося с ЗПР. При построении уроков необходимо учитывать быструю истощаемость и низкую работоспособность школьника. Новый материал предъявляется пошагово, предусматривает дозированную помощь учителя, использование специальных методов, приемов и средств обучения.

Учителю рекомендуется самостоятельно распределять часовую нагрузку на изучение разделов учебного предмета, адаптировать упражнения и задания. Допустимо изменять последовательность и сроки прохождения программного материала в зависимости от условий школы (региональных, материальных), особенностей психофизического развития ребёнка, опыта учителя физкультуры.

### ***Значение предмета в общей системе коррекционно-развивающей работы***

Изучение учебного предмета «Физическая культура» вносит весомый вклад в общую систему оздоровительной и коррекционно-развивающей работы, направленной на удовлетворение специфических образовательных потребностей обучающегося с ЗПР.

Если обучение предмету построено с соблюдением специальных дидактических принципов, предполагает использование адекватных методов и конкретных приемов, то у школьника пробуждается интерес к физическим упражнениям, желание соблюдать здоровый образ жизни, совершенствуются двигательные навыки, проявляются возможности осознания своих затруднений и соответствующие попытки их преодоления.

Уроки физкультуры способствуют профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. В процессе выполнения различных упражнений активизируется работа разных групп мышц, происходит избирательное воздействие на определенные системы организма. Таким образом укрепляется сердечная мышца, улучшается работа мышц брюшного пресса, диафрагмы, формируются навыки правильного дыхания, совершенствуются двигательные характеристики.

Упражнения в ходьбе, беге, лазании, прыжках, метании способствуют развитию координации движений, пространственных ориентировок, произвольности и становлению навыков самоконтроля, что значимо для организации учебной деятельности на других уроках.

При усвоении учебного предмета «Физическая культура» школьник учится обдумывать и планировать предстоящие действия, следить за правильностью выполнения задания, давать словесный отчет и оценку проделанной работе, что совершенствует систему произвольной регуляции деятельности.

На уроках физкультуры ученик овладевает элементарными знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата.

**Физическая культура.** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

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

### **Способы физкультурной деятельности**

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

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

### **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.**

*Организуящие команды и приемы.* Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

*Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).*

*Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).*

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

*Упражнения в поднимании и переноске грузов:* подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).

### **Лёгкая атлетика**

*Ходьба:* парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, с изменением направления 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 и горизонтальную цель и на дальность.

### **Подвижные игры и элементы спортивных игр**

*На материале гимнастики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

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

*На материале спортивных игр:*

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

*Баскетбол:* стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

*Пионербол:* броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

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

*Подвижные игры разных народов.*

*Коррекционно-развивающие игры:* «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

*Игры с бегом и прыжками:* «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

*Игры с мячом:* «Метание мячей и мешочков»; «Кого называли – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

***Адаптивная физическая реабилитация Общеразвивающие упражнения***

### **На материале гимнастики**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

### **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; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. *Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе. 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:* работа ног у вертикальной поверхности, проплывание отрезков на ногах, держась за доску; скольжение на груди и спине с задержкой дыхания (стрелочкой).

### **Коррекционно-развивающие упражнения**



*Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте:* сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

*Упражнения на дыхание:* правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», «подуть на кашу», «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

*Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки:* упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка», «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

*Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия:* сидя («каток», «серп», «окно», «маяр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

*Упражнения на развитие общей и мелкой моторики:* с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди

### **На материале лыжных гонок**

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте);

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; подбор 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: работа ног у вертикальной поверхности, проплывание отрезков на ногах, держась за доску; скольжение на груди и спине с задержкой дыхания (стрелочкой).

### **Коррекционно-развивающие упражнения**

*Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте:* сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

*Упражнения на дыхание:* правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», «подуть на кашу», «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

*Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки:* упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднятие на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка», «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

*Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия:* сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

*Упражнения на развитие общей и мелкой моторики:* с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

*Упражнения на развитие точности и координации движений:* построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

*Упражнения на развитие двигательных умений и навыков*

*Построения и перестроения:* выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

*Ходьба и бег:* ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

*Прыжки:* прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

*Броски, ловля, метание мяча и передача предметов:* метание малого мяча правой

(левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей – 1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

*Равновесие:* ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

*Лазание, перелезание, подлезание:* ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

### **3. Место предмета в учебном плане.**

Во 2-ом классе данной программой предусмотрено изучение предмета «Физическая культура» 2 часа в неделю, 66 часов в год.

### **4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.**

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира. Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

### **5. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

**Личностные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России; формирование ценностей многонационального российского общества;
- Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты:**

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов;
- Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач.

**Предметные результаты** освоения учебного предмета «Физическая культура»:

- сформированность первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- сформированность представлений о собственном теле, о своих физических возможностях и ограничениях;
- умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой (усталость и болевые ощущения в мышцах после физических упражнений);
- развитие общей моторики в соответствии с физическими возможностями;

- умение ориентироваться в пространстве, используя словесные обозначения пространственных координат в ходе занятий физической культурой;
- ориентация в понятиях «режим дня» и «здоровый образ жизни», понимание роли и значения режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- умение организовывать собственную здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- знание и умение соблюдать правила личной гигиены;
- овладение комплексами физических упражнений, рекомендованных по состоянию здоровья, умение дозировать физическую нагрузку в соответствии с индивидуальными особенностями организма;
- сформированность навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием;
- развитие основных физических качеств;
- умение выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- умение взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований, в доступной форме объясняя правила, технику выполнения двигательных действий с последующим их анализом и коррекцией;
- выполнение тестовых нормативов по физической подготовке.
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцам и пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцам и пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8

## 6. Содержание учебного предмета.

### Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)

*История развития физической культуры и первых соревнований.* Понятие «Олимпийские игры». Место появления и особенности древних Олимпийских игр. Понятие «чемпион». Скелет и мышцы человека. Части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека. Осанка человека. Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье. Правильная осанка в положении сидя и стоя. *Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.* Стопа человека. Функции стопы. Понятие «плоскостопие». *Подбор одежды, обуви и инвентаря.* Одежда для занятий физическими упражнениями в разное время года.

### Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3ч)

*Составление режима дня.* Правильный режим дня. Понятие о здоровом образе жизни. Элементы режима дня. *Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).* Планирование своего режима дня. Закаливание. *Выполнение простейших закаливающих процедур:* (воздушные ванны, обтирания, хождение босиком). Профилактика нарушений зрения. Причины утомления глаз и снижения остроты зрения. *Гимнастика для глаз.*

### Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2ч)

*Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.* Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой. *Контроль осанки в движении.* Оценка правильности осанки. Контроль осанки в положении сидя и стоя.

### Раздел 4. Физкультурно – оздоровительная деятельность (3ч)

*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.* Измерение физических качеств. Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. *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; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой.* Движения руками вперёд, вверх, в стороны, вращения прямых рук, наклоны вперёд с доставанием разноимённой ноги пальцами рук, приседания на носках с последующим выпрямлением туловища, упор присев из основной стойки. Физические упражнения для физкультминуток. Приседания, ходьба на месте с высоким подниманием бедра. *Упражнения для расслабления отдельных мышечных групп.* Расслабление мышц в положении лёжа на спине. *Игры на расслабление мышц рук, ног, туловища.* Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. *Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой. Контроль осанки в движении.* Физические упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба босиком по гимнастической палке, захватывание мелких предметов (теннисный мяч,

гимнастическая палка) стопами и пальцами ног. Ходьба босиком по траве и песку. Физические упражнения для профилактики нарушений зрения. Упражнения для зрения (согревание глаз, массаж области лба и висков, массаж задней поверхности шеи). Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Упражнения для развития силы мышц (*отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку*), выносливости (длительный бег в среднем темпе), ловкости (подвижные игры), быстроты движений (выпрыгивания вверх на двух ногах, прыжки с разведением ног в стороны, прыжки с захватом ног руками).

## **Раздел 5 . Спортивно-оздоровительная деятельность (56ч)**

Лёгкая атлетика (17 ч)

*Беговые упражнения (бег с прыжками и с ускорением, бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, челночный бег на полосе 3 × 10 м), прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов), метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками). Бег с горки в максимальном темпе. 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). Развитие силовых способностей: 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); прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.*

Гимнастика с основами акробатики (15 ч)

*Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд (ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках, широким шагом, с высоким подниманием коленей; выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!»; повороты направо, налево, кругом; построения в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»; передвижения в колонне по одному). Отжимание лежа в упоре на гимнастическую скамейку, подтягивание в висе стоя и лёжа. Упражнения в группировке, перекаты, кувырок вперёд. Прыжки со скакалкой. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами.*

Лыжная подготовка (17 ч)

*Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Подъём на пологий склон способом «лесенка», торможение «плугом». Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Общеразвивающие упражнения. 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.*

Подвижные и спортивные игры (7 ч)

*Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений,*



упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Подвижные игра на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Подвижные игры на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Подвижные игры на материале футбола. Подвижные игры на материале баскетбола. Подвижные игры на материале волейбола.

**6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.**

№ п	Дата	Раздел Тема урока	Тип урока	Результаты обучения			Контроль и диагностик а	Основные виды деятельности
				Предметные	Личностные	Метапредметн ые		
Лёгкая атлетика – 13 часов								
1.	1 недел я	Вводный инструктаж по технике безопасности. Высокий старт. <b>РК.</b> Подвижная игра «Салки».	Образоват ельно- предметн ый.	Знать и уметь называть и соблюдать правила ТБ на уроках физической культуры. Уметь строиться в колонну по одному. Освоить технику выполнения высокого старта.	Наличие мотива к занятиям физической культурой, ответственности за свои поступки и действия.	Уметь сохранять и принимать учебную задачу, контролировать и оценивать учебные действия.	Самоконтр оль Взаимооце нка	Соблюдение правил ТБ. Взаимодействи е в паре и группе. Демонстрация техники правильного выполнения ОРУ. Овладение техникой высокого старта.
2.	1 недел я	Бег с ускорением до 20 м. Прыжки в длину с места. <b>РК</b> Подвижная игра «Плетень».	Образоват ельно- предметн ый.	Уметь строиться в колонну по одному, выполнять команды в строю. Уметь выполнять прыжки в длину с места.	Активно включаться в деятельность с учителем и одноклассниками, проявлять дисциплинированн ость, управлять	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их устранения.	Самоконтр оль Само замеры Взаимооце нка	Соблюдение правил ТБ. Проявление качеств выносливости и быстроты при выполнении беговых и

					своими эмоциями.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых.		прыжковых упражнений. Подвижная игра.
3.	2 недели	Прыжки в длину с места на результат.	Образовательно-тренировочный	Знать особенности построения комплекса ОРУ. Уметь выполнять прыжки в длину с места.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Анализировать и объективно оценивать результат, находить возможность для их улучшения.	Тематический контроль. Тестирование «прыжки с места»	Соблюдение правил ТБ при выполнении прыжковых упражнений. Выполнение ОРУ. Прыжки с места на результат. Подвижная игра.
4.	2 недели	Высокий старт. Бег 30 метров на результат.	Образовательно-тренировочный	Знать особенности построения комплекса ОРУ. Освоить технику выполнения высокого старта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Овладение навыками сотрудничества с учителем и одноклассниками. Софрмированность установки на здоровый образ жизни.	Тематический контроль. Тестирование «Бег 30 м».	Соблюдение правил ТБ. Выполнение ОРУ. Упражнение в технике выполнения высокого старта. Бег на результат. Подвижная игра.
5.	3 недели	Поднимание туловища из положения	Образовательно-тренировочный	Освоить технику выполнения подтягивания. Знать	Проявлять положительные качества личности,	Технически правильно выполнять	Текущий контроль. Самоконтр	Соблюдение правил ТБ. Проявление

		лёжа. Прыжки с поворотом на 180. Встречная эстафета. Игра «Пятнашки».	чный	правила проведения игры, выбора ведущего.	управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях.	двигательные действия. Управлять эмоциями, проявлять сдержанность, рассудительность.	оль Взаимооценка	качеств выносливости и быстроты при выполнении беговых и прыжковых упражнений. Взаимодействие в паре и группе.
6.	3 недели	Прыжки в длину с разбега с 3-5 шагов.	Образовательно-предметный.	Уметь выполнять прыжки в длину с места, находить ошибку при выполнении прыжков в длину с разбега. Уметь выполнять самомеры.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Видеть красоту движений, оценивать результаты собственного труда.	Текущий контроль. Самоконтроль Взаимооценка	Выполнение ОРУ. Проявление качеств выносливости и быстроты при выполнении прыжковых упражнений. Самоконтроль физического состояния.
7.	4 недели	Прыжки по разметкам. Прыжки в длину с разбега с 3-5 шагов. <b>РК</b> Подвижная игра «Охотники и утки».	Образовательно-предметный	Освоить технику выполнения подтягивания, корректировать технику выполнения прыжков с разбега.	Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Овладение навыками сотрудничества с учителем и одноклассника	Текущий контроль. Самоконтроль Взаимооценка	Соблюдение правил ТБ. Выполнение ОРУ. Упражнение в подтягивании и прыжках в длину. Подвижная игра.

8.	4 недел я	Прыжки в длину с разбега с 3-5 шагов. <b>РК</b> Подвижная игра «Игра с кольцами».	Образователь-но-предмет-ный.	Уметь выполнять прыжки в длину с разбега.	Активно включаться в деятельность с учителем и одноклассниками, проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их устранения. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых.	Текущий контроль.	Выполнение ОРУ. Упражнение в прыжках в длину с разбега, корректировка техники выполнения прыжка. Подвижная игра.
9.	5 недел я	Прыжки в длину с разбега. Разновидности ходьбы. Равномерный бег до 5 минут.	Образователь-но-тренировоч-ный.	Уметь выполнять прыжки в длину с разбега, равномерный бег. Знать виды ходьбы.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Софрмированность установки на здоровый образ жизни.	Текущий контроль.	Проявление качеств выносливости и быстроты при выполнении беговых и прыжковых упражнений.
10.	5 недел я	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	Образователь-но-предмет-ный.	Владеть техникой выполнения броска малого мяча в цель.	Проявлять упорство в достижении цели, помогать сверстникам.	Давать объективную оценку действиям на основе знаний и опыта. Технически правильно	Текущий контроль.	Демонстрация техники правильного выполнения упражнения «метание мяча».

						выполнять двигательные действия.		
11.	6 недель	Прыжки в длину с разбега. Разновидности ходьбы. Равномерный бег до 3 минут. <b>РК</b> Подвижная игра «Прыжки по кочкам».	Образовательно-тренировочный.	Уметь выполнять прыжки в длину с разбега. Знать разновидности ходьбы. Выполнять равномерный бег.	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых. Софрмированность установки на здоровый образ жизни.	Текущий контроль.	Выполнение ОРУ на координацию движений. Выполнение разных видов ходьбы, их чередование. Упражнение в равномерном беге.
12.	6 недель	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	Образовательно-предметный.	Владеть техникой выполнения броска малого мяча в цель.	Проявлять упорство в достижении цели, помогать сверстникам.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их устранения. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых.	Текущий контроль.	Выполнение ОРУ на координацию движений. Демонстрация техники правильного выполнения упражнения «метание мяча».
13.	7 недель	Метание мяча на дальность. Шестиминутный бег. Игра	Образовательно-предметный.	Владеть техникой выполнения броска малого мяча в цель. Выполнять	Проявлять положительные качества личности, управлять своими	Технически правильно выполнять двигательные	Текущий контроль. Тестирование	Демонстрация техники правильного выполнения

		«Метко в цель».		равномерный бег.	эмоциями в различных условиях и ситуациях.	действия. Сформированность установки на здоровый образ жизни.	«Метание мяча на результат»	упражнения «метание мяча». Выявление ошибок при выполнении метания мяча. Выполнение разных видов ходьбы, их чередование.
<b>Способы физкультурной деятельности. 3 часа</b>								
14.	7 недель	Режим дня и личная гигиена. Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Шестиминутный бег.	Образовательно-познавательный.	Знать правила личной гигиены, значения режима дня для здоровья человека. Уметь составлять комплекс утренней гимнастики.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками. Оказывать бескорыстную помощь сверстникам.	Планировать и организовывать собственную деятельность. Ориентироваться на здоровый образ жизни.	Текущий контроль. Взаимооценка. Самооценка.	Ознакомление со значением режима дня для здоровья человека. Воспроизведение правил. Составление комплекса утренней гимнастики.
15.	8 недель	Закаливание. Виды закаливания. Правила самостоятельного закаливания.	Образовательно-познавательный.	Знать виды и правила закаливания.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками. Оказывать бескорыстную помощь сверстникам.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых. Сформированность установки на здоровый	Текущий контроль. Взаимооценка. Самооценка.	Изложение правил закаливания. Выбор вида закаливания. Воспроизведение правил самостоятельного

						образ жизни.		закаливания.
16.	8 недел я	Осанка человека. Составление и выполнение комплекса упражнений для формирования правильной осанки.	Образоват ельно- познавате льный.	Уметь правильно оценивать осанку, составлять и выполнять комплекс упражнений для осанки.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками. Оказывать бескорыстную помощь сверстникам.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их устранения. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых.	Текущий контроль. Взаимооце нка. Самооценк а.	Оценка правильности осанки. Составление и выполнение комплекса упражнений для формирования правильной осанки.
<b>Гимнастика. 17 часов</b>								
17.	9 недел я	Инструктаж по технике безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Кувырок вперёд. Перекаты.	Образоват ельно- предметн ый.	Знать правила техники безопасности. Уметь выполнять кувырок вперёд и перекаты.	Проявлять упорство в достижении цели, помогать сверстникам.	Планировать собственную деятельность с соблюдением правил техники безопасности.	Текущий контроль. Самооценк а.	Воспроизведен ие и соблюдение правил техники безопасности. Освоение техники выполнения и совершенствов ание кувырка вперёд и перекатов.
18.	9 недел я	Строевые упражнения. Кувырок вперёд.	Образоват ельно- предметн ый.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения	Проявлять положительные качества личности, управлять своими	Находить ошибки при выполнении учебных	Тематическ ий контроль «Перекаты	Выполнение строевых упражнений. Совершенствов

		Перекаты. Эстафеты со скакалкой.		«кувырок вперёд», «перекаты».	эмоциями в различных условиях и ситуациях.	заданий, отбирать способы их устранения. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека.	». Самооценка. Взаимооценка.	ать технику выполнения кувырка вперёд и перекатов.
19.	10 недель	Строевые упражнения. ОРУ с мячами. Стойка на лопатках согнув ноги. Перекаты.	Образовательно-предметный.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнение «стойка на лопатках».	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека.	Текущий контроль. Самооценка. Взаимооценка	Выполнение строевых упражнений. Освоение и совершенствование техники выполнения упражнения «Стойка на лопатках согнув ноги».
20.	10 недель	Строевые упражнения. Стойка на лопатках согнув ноги. Акробатическое соединение «Стойка на лопатках,	Образовательно-предметный.	Уметь выполнять акробатическое соединение.	Проявлять упорство в достижении цели, помогать сверстникам.	Планировать собственную деятельность с соблюдением правил техники безопасности.	Тематический контроль «Стойка на лопатках» Самооценка. Взаимооценка	Выполнение строевых упражнений. Освоение и совершенствование техники выполнения акробатического соединения.



		перекат вперёд в упор присев».						
21.	11 недел я	Строевые упражнения. Кувырок в сторону. Стойка на лопатках согнув ноги. Акробатическое соединение.	Образовательн о-предметн ый.	Уметь выполнять кувырок в сторону, стойку на лопатках.	Проявлять упорство в достижении цели, помогать сверстникам.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых. Сформированность установки на здоровый образ жизни.	Текущий контроль. Самооценка. Взаимооценка	Выполнение строевых упражнений. Освоение и совершенствование техники выполнения кувырка в сторону и стойки на лопатках.
22.	11 недел я	Строевые упражнения. Акробатические упражнения «Стойка на лопатках», «Перекаты», «Кувырок».	Образовательн о-предметн ый.	Уметь выполнять кувырок в сторону, кувырок вперёд, стойку на лопатках, перекаты.	Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их устранения. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека.	Тематический контроль «Кувырок вперёд». Самооценка. Взаимооценка	Освоение и совершенствование техники выполнения акробатического соединения.
23.	12 недел я	Строевые упражнения. Вис стоя и	Образовательн о-предметн	Уметь выполнять различные виды виса, ходьбу по	Проявлять упорство в достижении цели,	Давать объективную оценку	Текущий контроль. Самооценка	Выполнение строевых упражнений.

		лёжа. Вис на согнутых руках. Ходьба по гимнастической лестнице.	ый.	гимнастической лестнице.	помогать сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	действиям на основе знаний и опыта. Технически правильно выполнять двигательные действия.	а. Взаимооценка	Освоение и совершенствование техники выполнения висов и ходьбы по гимнастической лестнице.
24.	12 недель	Строевые упражнения. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, и лёжа на животе.	Образовательно-предметный.	Уметь выполнять лазанье по наклонной скамейке.	Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях.	Планировать собственную деятельность с соблюдением правил техники безопасности.	Текущий контроль. Самооценка. а. Взаимооценка	Выполнение строевых упражнений. Освоение и совершенствование техники выполнения лазанья по наклонной скамейке.
25.	13 недель	Строевые упражнения. Акробатические соединения разученных элементов.	Образовательно-предметный.	Уметь выполнять акробатические соединения разученных элементов.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых. Сформированность установки на здоровый образ жизни.	Тематический контроль «акробатическое соединение». Самооценка. а. Взаимооценка	Выполнение строевых упражнений. Освоение и совершенствование техники выполнения акробатических соединений.
26.	13 недель	Строевые упражнения. Вис спиной к	Образовательно-предметный	Уметь выполнять вис на гимнастической	Проявлять упорство в достижении цели,	Давать объективную оценку	Текущий контроль. Самооценка	Выполнение строевых упражнений.

		гимнастическо й стенке. Поднимание прямых и согнутых ног.	ый.	стенке, поднимание прямых и согнутых ног.	помогать сверстникам.	действиям на основе знаний и опыта. Технически правильно выполнять двигательные действия.	а. Взаимооце нка	Освоение и совершенствов ание техники выполнения акробатических соединений.
27.	14 недел я	Лазанье по наклонной скамейке лёжа на животе. Лазание по гимнастическо й стенке с одновременны м перехватом рук и перестановкой ног.	Образоват ельно- предметн ый.	Уметь выполнять лазанье по наклонной скамейке.	Проявлять дисциплинированн ость, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Планировать собственную деятельность с соблюдением правил техники безопасности.	Текущий контроль. Самооценк а. Взаимооце нка	Выполнение лазанья по наклонной скамейке лёжа на животе, лазания по гимнастической стенке с одновременны м перехватом рук и перестановкой ног.
28.	14 недел я	Вис спиной к гимнастическо й стенке. Поднимание прямых и согнутых ног. Отжимание от гимнастическо й скамейки.	Образоват ельно- предметн ый.	Уметь выполнять вис на гимнастической стенке, поднимание прямых и согнутых ног.	Проявлять дисциплинированн ость, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых. Сформированн ость установки на здоровый образ жизни.	Тематическ ий контроль «Вис. Поднимани е ног» Взаимооце нка	Выполнение виса спиной к гимнастической стенке, поднимание прямых и согнутых ног, отжимания от гимнастической скамейки.
29.	15	Лазание по	Образоват	Уметь выполнять	Проявлять	Давать	Тематическ	Выполнение

	недел я	гимнастическо й стенке с одновременны м перехватом рук и перестановкой ног.	ельно- предметн ый.	лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.	положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях.	объективную оценку действиям на основе знаний и опыта. Технически правильно выполнять двигательные действия.	ий контроль «Лазанье по гимнастиче ской стенке». Взаимооце нка	лазания по гимнастической стенке с одновременны м перехватом рук и перестановкой ног.
30.	15 недел я	Лазание по канату. Ходьба по рейке гимнастическо й скамейки. Отжимание от гимнастическо й скамейки.	Образоват ельно- предметн ый.	Знать технику выполнения лазания по канату.	Проявлять упорство в достижении цели, помогать сверстникам.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их устранения. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых.	Текущий контроль. Взаимооце нка	Лазание по канату. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Отжимание от гимнастической скамейки.
31.	16 недел я	Лазание по канату. Ходьба по рейке гимнастическо й скамейки с перешагивание м через предметы.	Образоват ельно- предметн ый.	Уметь выполнять лазанье по канату, ходить по рейке гимнастической скамейки, сохраняя равновесие.	Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в нестандартных ситуациях.	Планировать собственную деятельность с соблюдением правил техники безопасности.	Текущий контроль. Взаимооце нка	Выполнение ОРУ с гимнастически ми палками. Совершенствова ние техники лазанья по канату.

								Демонстрация умения держать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке.
32.	16 недель	Лазание по канату. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с перешагиванием через предметы.	Образовательно-предметный.	Уметь выполнять лазанье по канату, ходить по рейке гимнастической скамейки, сохраняя равновесие.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их устранения. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых.	Тематический контроль «Лазание по канату».	Совершенствование техники лазанья по канату. Демонстрация умения держать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке.
33.	17 недель	Лазание по канату. Повторение разученных гимнастических упражнений. Гимнастическая полоса препятствий.	Образовательно-предметный.	Уметь выполнять разученные гимнастические упражнения.	Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых. Сформированность установки на здоровый образ жизни.	Тематический контроль «Полоса препятствий».	Совершенствование техники лазанья по канату. Демонстрация умения выполнять разученные гимнастические упражнения на полосе

								препятствий.
<b>Лыжные гонки. 12 часов</b>								
34.	17 недел я	Инструктаж по правилам т/б на уроках лыжной подготовки. Укладка лыж на снег, надевание креплений. Передвижение ступающим шагом.	Образователь-но-предмет-ный.	Знать технику безопасности на урока лыжной подготовки. Уметь укладывать лыжи на снег, надевать крепления, выполнять передвижения ступающим шагом.	Проявлять упорство в достижении цели, помогать сверстникам.	Планировать собственную деятельность с соблюдением правил техники безопасности. Взаимодействовать со сверстниками, оказывать им бескорыстную помощь.	Текущий контроль. Взаимооценка	Изучение правил техники безопасности на урока лыжной подготовки. Выполнение укладывания лыж на снег, надевание креплений, выполнение передвижения ступающим шагом.
35.	18 недел я	Передвижение ступающим шагом. Прохождение в медленном темпе дистанции 1000м.	Образователь-но-познаватель-ный.	Уметь выполнять передвижение ступающим шагом.	Проявлять упорство в достижении цели, помогать сверстникам.	Давать объективную оценку действиям на основе знаний и опыта. Технически правильно выполнять двигательные действия.	Текущий контроль. Взаимооценка	Упражнение в передвижении ступающим шагом, прохождение в медленном темпе дистанции 1000 метров.
36.	18 недел я	Передвижение скользящим шагом без палок.	Образователь-но-познаватель-ный.	Уметь выполнять размыкание в шеренге влево и вправо приставны-	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	Планировать собственную деятельность с соблюдением	Тематический контроль «Передвиж	Упражнение в передвижении ступающим шагом,

		Размыкание в шеренге влево и вправо приставными шагами. Повороты переступанием вправо и влево.		ми шагами, повороты переступанием вправо и влево.	достижении поставленных целей.	правил техники безопасности.	ение ступающим шагом». Взаимооценка	выполнение размыкания в шеренге влево и вправо, повороты переступанием.
37.	19 недель	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием.	Образовательно-познавательный.	Уметь выполнять повороты переступанием.	Проявлять упорство в достижении цели, помогать сверстникам.	Давать объективную оценку действиям на основе знаний и опыта. Технически правильно выполнять двигательные действия.	Тематический контроль «Повороты переступанием». Взаимооценка.	Освоение техники выполнения передвижения скользящим шагом, выполнение поворотов переступанием.
38.	19 недель	Передвижение скользящим шагом на скорость. Лыжная эстафета. <b>ВП</b> Зимний спортивный праздник «Зимние забавы»	Образовательно-познавательный.	Уметь выполнять передвижение скользящим шагом.	Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их устранения. Планировать собственную деятельность, распределять	Текущий контроль. Взаимооценка.	Освоение и совершенствование техники выполнения передвижения скользящим шагом. Участие в соревнованиях «Лыжные гонки»

						нагрузку и отдых.		
39.	20 недель	Передвижение скользящим шагом. Спуск в основной стойке со склона 10-15%. Подъём ступающим шагом.	Образовательно-предметный.	Уметь выполнять спуск с горы в основной стойке, подъём ступающим шагом.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Давать объективную оценку действиям на основе знаний и опыта. Технически правильно выполнять двигательные действия.	Текущий контроль. Взаимооценка.	Освоение и совершенствование техники выполнения передвижения скользящим шагом, спуска в основной стойке, подъёма ступающим шагом.
40.	20 недель	Передвижение скользящим шагом. Спуск с горы в основной стойке. Подъём ступающим шагом. Игра «Охотники и олени».	Образовательно-познавательный.	Уметь выполнять спуск с горы в основной стойке, подъём ступающим шагом.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Давать объективную оценку действиям на основе знаний и опыта. Технически правильно выполнять двигательные действия.	Текущий контроль. Взаимооценка.	Совершенствование техники выполнения передвижения скользящим шагом, спуска в основной стойке, подъёма ступающим шагом. Участие в игре.
41.	21 недель	Передвижение скользящим шагом. Спуск с горы в основной стойке.	Образовательно-познавательный.	Уметь выполнять спуск с горы в основной стойке, подъём ступающим шагом.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных	Планировать собственную деятельность с соблюдением правил техники безопасности.	Тематический контроль «Передвижение скользящи	Совершенствование техники выполнения передвижения скользящим шагом, спуска в



		Подъём ступающим шагом. Игра «Кто дольше прокатится».			целей.		м шагом». Взаимооценка.	основной стойке, подъёма ступающим шагом. Участие в игре.
42.	21 неделя	Передвижение скольльзящим шагом. Подъём на склон ступающим шагом и «лесенкой». Спуск в основной стойке.	Образовательно-познавательный.	Уметь выполнять подъём на склон ступающим шагом и «лесенкой».	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Технически правильно выполнять двигательные действия, организовывать самостоятельную деятельность с учётом техники безопасности.	Текущий контроль. Взаимооценка.	Совершенствование техники выполнения передвижения скольльзящим шагом, спуска в основной стойке, подъёма ступающим шагом, подъёма на склон.
43.	22 неделя	Лыжные гонки (1000 м). Свободное катание с горы. <b>ВП</b> Игра «Защита крепости».	Образовательно-тренировочный.	Уметь проходить дистанцию 1000м.	Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях.	Планировать собственную деятельность с соблюдением правил техники безопасности.	Текущий контроль. Взаимооценка.	Совершенствование техники выполнения передвижения скольльзящим шагом, прохождение дистанции 1000м. Участие в игре.
44.	22 неделя	Передвижение скольльзящим и ступающим	Образовательно-познавательный.	Уметь выполнять разные виды передвижения на	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и	Давать объективную оценку	Текущий контроль. Взаимооценка.	Совершенствование техники выполнения

		шагом. Повороты переступанием в движении.	льный.	лыжах.	упорство в достижении поставленных целей.	действиям на основе знаний и опыта. Технически правильно выполнять двигательные действия.	нка.	передвижения скользящим шагом, освоение техники выполнения поворотов переступанием в движении.
45.	23 недел я	Передвижение скользящим и ступающим шагом. Повороты переступанием в движении. Лыжные эстафеты.	Образоват ельно- познавате льный.	Уметь выполнять разные виды передвижения на лыжах, повороты переступанием.	Проявлять упорство в достижении цели, помогать сверстникам.	Планировать собственную деятельность с соблюдением правил техники безопасности.	Текущий контроль. Взаимооце нка.	Совершенствов ание поворотов переступанием в движении. Участие в лыжных эстафетах, проявление быстроты, ловкости при передвижении на лыжах.
<b>Знания о физической культуре. 3 часа</b>								
46.	23 недел я	История Олимпийских игр. Что такое физическая культура. Физические упражнения. Одежда для занятий разными	Образоват ельно- познавате льный.	Знать историю Олимпийских игр, понимать, что такое физическая культура. Уметь подбирать одежду для занятий физической культурой.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательнос ти.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых. Сформированн ость установки на здоровый образ жизни.	Текущий контроль. Взаимооце нка.	Изучение истории Олимпийских игр, развития физической культуры. Подбор одежды для занятий физической

		физическими упражнениями. <b>РК.</b> История спорта в нашей области.						культурой.
47.	24 недели	Как зарождалась физическая культура в Древней Руси. Что такое комплекс физических упражнений. Составление комплекса упражнений для развития равновесия. Измерение пульса. <b>РК.</b> История спорта в нашем городе.	Образовательно-познавательный.	Знать историю зарождения физической культуры в Древней Руси. Уметь составлять и выполнять комплекс упражнений на развитие равновесия, уметь измерять пульс.	Проявлять упорство в достижении цели, помогать сверстникам, находить с ними общий язык и интересы.	Организовывать собственную деятельность с учётом физического состояния, соблюдением техники безопасности. Сформированность установки на здоровый образ жизни.	Текущий контроль. Взаимооценка.	Изучение истории зарождения физической культуры в Древней Руси. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие равновесия, освоение умения измерять пульс до и после физических.
48.	24 недели	Современные виды спорта. Физические упражнения. Составление комплекса упражнений на развитие	Образовательно-познавательный.	Знать и уметь называть и отличать современные виды спорта. Уметь выполнять комплекс упражнений на развитие	Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях.	Организовывать собственную деятельность с учётом физического состояния, соблюдением техники	Текущий контроль. Взаимооценка.	Знакомство с разными видами спорта, физическими упражнениями. Составление и выполнение комплекса

		координации движений. Измерение пульса. <b>РК.</b> Знаменитые спортсмены нашей области.		координации движений.		безопасности. Сформированность установки на здоровый образ жизни.		упражнений на развитие координации движений. Измерение пульса.
<b>Подвижные и спортивные игры. 18 часов</b>								
49.	25 недель	Строевые упражнения. Ведение мяча на месте. Ходьба и бег с игровыми заданиями.	Образовательно-предметный.	Уметь выполнять ведение мяча на месте.	Проявлять упорство в достижении цели, помогать сверстникам, находить с ними общий язык и интересы.	Давать объективную оценку действиям на основе знаний и опыта. Технически правильно выполнять двигательные действия.	Текущий контроль. Взаимооценка.	Выполнение строевых упражнений. Ведение мяча на месте. Ходьба и бег с игровыми заданиями.
50.	25 недель	Перестроение в две шеренги. Ведение мяча в ходьбе. Наклон вперёд.	Образовательно-предметный.	Уметь выполнять перестроение в две шеренги, ведение мяча на месте.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их устранения. Планировать собственную деятельность,	Тематический контроль «Наклон вперёд». Самоконтроль.	Выполнение ОРУ. Отработка перестроения в две шеренги. Совершенствование ведения мяча в ходьбе. Выполнение наклона вперёд на результат.

						распределять нагрузку и отдых.		
51.	26 недель	Строевые упражнения. Ведение мяча на месте. Ходьба и бег с игровыми заданиями.	Образовательно-предметный.	Уметь выполнять ведение мяча на месте.	Проявлять упорство в достижении цели, помогать сверстникам, находить с ними общий язык и интересы.	Давать объективную оценку действиям на основе знаний и опыта. Технически правильно выполнять двигательные действия.	Текущий контроль. Взаимооценка.	Выполнение строевых упражнений. Ведение мяча на месте. Ходьба и бег с игровыми заданиями.
52.	26 недель	Перестроение в две шеренги. Ведение мяча в ходьбе. Наклон вперёд.	Образовательно-предметный.	Уметь выполнять перестроение в две шеренги, ведение мяча на месте.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их устранения. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых.	Тематический контроль «Наклон вперёд». Самоконтроль.	Выполнение ОРУ. Отработка перестроения в две шеренги. Совершенствование ведения мяча в ходьбе. Выполнение наклона вперёд на результат.
53.	27 недель	Строевые упражнения. Чередование ходьбы и бега.	Образовательно-предметный.	Уметь чередовать ходьбу и бег, выполнять ловлю и передачу мяча в	Проявлять положительные качества личности, управлять своими	Организовывать собственную деятельность с учётом	Текущий контроль. Взаимооценка.	Выполнение строевых упражнений, упражнение в

		Ловля и передача мяча в парах.		парах.	эмоциями в различных условиях и ситуациях.	физического состояния, соблюдением техники безопасности. Сформированность установки на здоровый образ жизни.		чередовании ходьбы и бега. Совершенствование ловли и передачи мяча в парах.
54.	27 недель	Ловля и передача мяча в парах. Эстафеты с мячом. <b>ВП</b> Игровая программа «Путешествие в страну Здоровья!»	Образовательно-предметный.	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча в парах.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Планировать собственную деятельность с соблюдением правил техники безопасности.	Текущий контроль. Взаимооценка.	Совершенствование ловли и передачи мяча в парах. Участие в эстафетах. Демонстрация быстроты и ловкости.
55.	28 недель	Ведение мяча в ходьбе правой и левой рукой. Ловля и передача мяча в парах.	Образовательно-предметный.	Уметь вести мяч в ходьбе левой и правой рукой.	Проявлять упорство в достижении цели, помогать сверстникам, находить с ними общий язык и интересы.	Сформированность установки на здоровый образ жизни. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых. Взаимодействовать со сверстниками.	Текущий контроль. Взаимооценка. Самоконтроль.	Совершенствование ведения мяча правой и левой рукой, ловли и передачи мяча в парах.

56.	28 недел я	ОРУ с мячом. Ведение мяча в ходьбе правой и левой рукой.	Образова тельно- предметн ый.	Уметь вести мяч в ходьбе левой и правой рукой.	Помогать сверстникам, находить с ними общий язык и интересы, активно включаться в общение и взаимодействие.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их устранения. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых.	Текущий контроль. Взаимооце нка. Самоконтр оль.	Выполнение ОРУ, упражнения в ведении мяча в ходьбе правой и левой рукой. Участие в подвижной игре.
57.	29 недел я	Ходьба и бег с игровыми заданиями. Ловля и передача мяча в парах.	Образова тельно- предметн ый.	Уметь чередовать ходьбу и бег, выполнять ловлю и передачу мяча в парах.	Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в раз- личных условиях и ситуациях.	Планировать собственную деятельность с соблюдением правил техники безопасности.	Текущий контроль. Взаимооце нка.	Выполнение ходьбы и бега с игровыми заданиями. Упражнения в ловле и передаче мяча в парах.
58.	29 недел я	Ведение мяча в беге и ходьбе по прямой. Броски мяча в щит. Тестирование. Поднимание туловища.	Образова тельно- предметн ый.	Уметь вести мяч в ходьбе и в беге левой и правой рукой	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательнос ти.	Давать объективную оценку действиям на основе знаний и опыта. Технически правильно выполнять двигательные	Тематическ ий контроль «Подниман ие туловища». Взаимооце нка.	Выполнение ОРУ, упражнения в ведении мяча в ходьбе и беге правой и левой рукой, броска мяча в щит. Поднимание туловища на

						действия.		результат.
59.	30 недел я	Строевые упражнения. Ведение мяча в беге и ходьбе по прямой. Броски мяча в кольцо.	Образоват ельно- предметн ый.	Уметь вести мяч в ходьбе и в беге левой и правой рукой, выполнять бросок мяча в кольцо.	Проявлять упорство в достижении цели, помогать сверстникам, находить с ними общий язык и интересы.	Планировать собственную деятельность с соблюдением правил техники безопасности.	Текущий контроль. Взаимооце нка.	Упражнения в ведении мяча в ходьбе и беге правой и левой рукой, броска мяча в щит.
60.	30 недел я	Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Броски мяча в кольцо. <b>РК</b> Хантыйская игра «Маленькие воронята»	Образоват ельно- предметн ый.	Уметь чередовать ходьбу и бег, выполнять ловлю и передачу мяча в парах с параллельным смещением игроков.	Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях.	Планировать собственную деятельность с соблюдением правил техники безопасности.	Текущий контроль. Взаимооце нка. Самоконтр оль.	Упражнение в ловле и передаче мяча в парах с параллельным смещением игроков. Тренироваться в бросках мяча в кольцо.
61.	31 недел я	Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Эстафеты с мячами. <b>ВП</b> «Кто первый».	Образоват ельно- предметн ый.	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча в парах с параллельным смещением игроков.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательнос ти.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их устранения. Планировать собственную деятельность,	Текущий контроль. Взаимооце нка.	Упражнение в ловле и передаче мяча в парах с параллельным смещением игроков. Выполнение эстафет с мячом.



						распределять нагрузку и отдых.		
62.	31 неделя	Ведение мяча в беге и ходьбе по прямой. Броски мяча в кольцо. Игра «Мини – баскетбол».	Образовательно-предметный.	Уметь вести мяч в ходьбе и в беге левой и правой рукой, выполнять бросок мяча в кольцо.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Давать объективную оценку действиям на основе знаний и опыта. Технически правильно выполнять двигательные действия.	Текущий контроль. Взаимооценка. Самоконтроль.	Упражнения в ведении мяча в ходьбе и беге правой и левой рукой, броска мяча в кольцо. Участие в игре «Мини – баскетбол».
63.	32 неделя	Ведение мяча в беге и ходьбе по прямой. Броски мяча в кольцо. Эстафеты с мячами.	Образовательно-предметный.	Уметь вести мяч в ходьбе и в беге левой и правой рукой, выполнять бросок мяча в кольцо.	Проявлять упорство в достижении цели, помогать сверстникам, находить с ними общий язык и интересы.	Планировать собственную деятельность с соблюдением правил техники безопасности.	Тематический контроль «Ведение мяча». Самооценка.	Упражнения в ведении мяча в ходьбе и беге правой и левой рукой, броска мяча в кольцо. Выполнение эстафет с мячом.
64.	32 неделя	Преодоление полосы препятствий. Игра «Мини – баскетбол». Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.	Образовательно-предметный.	Уметь преодолевать полосу препятствий, применяя полученные умения на уроках физической культуры в течение года.	Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях.	Организовывать собственную деятельность с учётом физического состояния, соблюдением техники безопасности.	Текущий контроль «Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа». Самоконтроль	Прохождение полосы препятствий. Участие в игре «Мини – баскетбол». Выполнение подтягивания на низкой

						Сформированность установки на здоровый образ жизни.	оль.	перекладине из виса лежа.
65.	33 недели	Ловля и передача мяча в парах. Игра «Мини – баскетбол». Наклон вперед, не сгибая ног в коленях.	Образовательно-предметный.	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча в парах.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Давать объективную оценку действиям на основе знаний и опыта. Технически правильно выполнять двигательные действия.	Тематический контроль «Наклон вперед, не сгибая ног в коленях».	Упражнение в ловле и передаче мяча в парах. Участие в игре «Мини – баскетбол». Выполнение наклона вперед, не сгибая ног в коленях на результат.
66.	33 недели	Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Прыжки в длину с места. <b>РК</b> Ненецкая игра «Капкан»	Образовательно-предметный.	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча в парах, ведение мяча в беге.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Планировать собственную деятельность с соблюдением правил техники безопасности.	Текущий контроль «Прыжки в длину с места». Самоконтроль.	Упражнение в ловле и передаче мяча в парах, ведении мяча правой и левой рукой, броске мяча в кольцо. Выполнение прыжка в длину с места.
<b>Лёгкая атлетика. 2 часа</b>								
67.	34 недели	ОРУ. Бег 30 м с высокого старта. Прыжки	Образовательно-предметный	Уметь выполнять бег с высокого старта.	Проявлять положительные качества личности,	Давать объективную оценку	Тематический контроль	Выполнение прыжка в длину с места на

		в длину с места на результат. <b>РК</b> Ненецкая игра «Охотники и куропатки»	ый.		управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях.	действиям на основе знаний и опыта. Технически правильно выполнять двигательные действия.	«Прыжки в длину с места».	результат.
68.	34 недели	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа на результат. Бег 1000 м. <b>ВП</b> Военно-спортивная игра «Школа безопасности».	Образовательно-предметный.	Уметь выполнять подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.	Проявлять упорство в достижении цели, помогать сверстникам, находить с ними общий язык и интересы.	Организовывать собственную деятельность с учётом физического состояния, соблюдением техники безопасности. Сформированность установки на здоровый образ жизни.	Тематический контроль «Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа».	Выполнение подтягивания на низкой перекладине из виса лежа на результат. Прохождение дистанции 1000м.

#### 8. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

1. Инфоурок [Образовательный портал] - режим доступа: <http://www.infourok.ru>
2. Российская электронная школа [Электронная образовательная платформа] – режим доступа: <http://www.reshe.edu.ru>
3. Физическая культура. 1-2 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянская, С.С. Петров. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019 — 130 с.
4. Физическая культура. 1-2 класс: Методическое пособие для учителя / Немова О.А. — М.: Вентана-Граф, 2015 — 130 с.