



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия №2**

РАССМОТРЕНО:
на заседании МО
протокол №1
от «28» августа 2023 г.
руководитель МО
 И.В. Баева

СОГЛАСОВАНО:
заместитель
директора по УВР
от «29» августа 2023 г.

 Т.Г. Рябенко

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБОУ гимназии № 2
от «30» августа 2023 г.

 И.В. Лемешева



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
(название предмета, курса)

для 2 а,б,в класса

Баева И.В. Боброва А.А
учитель физической культуры
учебный год 2023-2024 г.

Образовательная область: Физическая культура

Предмет: «Физическая культура»

Класс: 2

Программа: Федеральная рабочая программа начального общего образования «Физическая культура» для 1-4 классов, г. Москва, 2023 г

Год: 2023-2024 гг.

Количество часов: в год 102 ч

Составитель: Боева И.В., Боброва А.А

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» во 2-х классах составлена в соответствии с Федеральной рабочей программой начального общего образования «Физическая культура» для 1-4 классов ОО, г. Москва, 2023 г., направлена на реализацию требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 16.11.2022 №992 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (далее-ФОП НОО), Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в ОО РФ, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена на заседании Коллегии Министерства просвещения РФ 24.12.2018 г.), Приказа Министерства просвещения РФ от 11.12.2020 № 712 п. 19.5 ФГОС НОО («Примерная программа воспитания» Ф3 273 п.12.1, протокол УМО от 02.06.2020).

При составлении рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» во 2-х классах руководствовались Приказом №117 от 22.02.2023 г. «Об утверждении методических рекомендаций по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», Приказом Минспорта России от 11.01. 2019 года № 7 «О внесении изменений в приказ Минспорта России от 28.01.2016 № 54 «Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», Приказом №146 от 09.12.2021 г «О внесении изменений в отдельные приказы Минспорта России по вопросу награждения золотым знаком отличия ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО), методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативных испытаний (тестов) ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) Минспорта Российской Федерации от 29.05.2023 г. В учебном плане МБОУ гимназии №2 на реализацию рабочей программы по физической культуре во 2-х классах выделяется 102 часа в год, 3 часа в неделю.

Рабочая программа согласована на МО учителей физической культуры МБОУ гимназии №2 от 30.08.2023 г. протокол №1.

Реализация программы предполагает деятельностный подход как ведущий принцип организации урока и развития интеллектуального потенциала гимназистов.

Цель курса: формирование основ здорового образа жизни у учащихся начальной школы, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, увеличение объема двигательной активности, общее оздоровление организма, художественно-эстетическое и культурное развитие.

Задачи курса:

- укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем дыхания, кровообращения и энергообмена;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании и плавании;
- обучение физическим упражнениям по гимнастике, легкой атлетике и лыжным гонкам, подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, музыкально-ритмическим упражнениям - формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, об укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности, исполнительских навыков в танце;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости, выразительности телодвижений и поз;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, к физкультминуткам и подвижным играм, музыкально-ритмическими упражнениями;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Приложение 2

Учебно-методическое обеспечение

Класс	Учебная программа	Учебники (название, автор)	Методические материалы для учителя (методические рекомендации, пособия и т.п.)	Учебно-методические материалы для учащихся Электронные цифровые образовательные ресурсы
2 класс	Федеральная рабочая программа начального общего образования «Физическая культура» для 1-	Федеральная рабочая программа начального общего образования «Физическая культура» для 1-4 классов ОО, г. Москва, 2023 г Учебник: А.П. Матвеев Физическая	А.П. Матвеев Уроки физической культуры Методические рекомендации 1-4 классы. М.: Просвещение 2021 г. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов (school-collection.edu.ru) Российская электронная школа (resh.edu.ru)	http://www.fizkulturavshkole.ru/ Учебник А.П. Матвеев «Физическая культура», 2 класс Российская электронная школа (resh.edu.ru) LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений Я Класс (yaklass.ru)

	4 классов, г. Москва, 2021 г	культура 1 класс, учебник для общеобразовательных организаций, 5-е издание, М.: Просвещение, 2021г.	LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений ЯКласс (yaklass.ru)	
--	------------------------------	---	--	--

I. Содержание учебного предмета (курса) «Физическая культура».

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. К формам организации занятий по физической культуре во 2-х классах относятся уроки в конструкции двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями. Для качественного освоения предметного содержания программы рекомендуется проводить уроки физической культуры с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Знания о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа. 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, выносливости, гибкости, координации. 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 развития 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).

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование

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

Модуль Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; 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 виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом ноги вперёд. 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. Общеразвивающие упражнения.

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 и коррекции 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—3 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся

отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты); 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, лёжа, согнувшись; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

Модуль 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 на 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 неподвижную мишень и на дальность. Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и 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; рывки с места и в движении по команде (по сигналу). 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 уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15–20 см); передача набивного мяча (1—2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1–2 кг) одной 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 и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с неё.

Модуль Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Развитие координации движений: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Модуль спортивные и подвижные игры.

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

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

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; игры, включающие упражнения на выносливость и координацию движений.

Спортивные игры.

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. Подвижные игры разных народов.

На материале лыжных гонок

При планировании учебного материала рабочей программы курса «Физическая культура», из раздела «Способы физкультурной деятельности» реализуем на проведения тестирования учащихся (сдача испытаний ВФСК «ГТО» – II ступень) в соответствии с Примерной основной образовательной программой начального общего образования от 08.04.2015 г. №1/15 («выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»).

В рабочей программе систематизированы основные термины, сокращения и аббревиатуры, используемые в сфере физической культуры:

УГГ - утренняя гигиеническая гимнастика

СУ-специальные упражнения

КУ-контрольное упражнение

ОРУ – общеразвивающие упражнения

ОФП – общая физическая подготовка

П/и – подвижная игра

В/б – волейбол

Б/б – баскетбол

л/атл – легкая атлетика

ТБ и ПП – техника безопасности и правила поведения

КУ – комплекс упражнений

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

ЧСС- частота сердечных сокращений

ФК-физическая культура

ФП-физическая подготовка

ФР-физическое развитие

(м)-мальчики

(д)-девочки

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета (курса) «Физическая культура».

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут ***сформированы следующие личностные результаты:***

1) **патриотическое воспитание:** ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;

2) **гражданское воспитание:** представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

3) **ценности научного познания:** знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции; познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

4) **формирование культуры здоровья:** осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

5) **экологическое воспитание:** экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность. **Познавательные универсальные учебные действия**

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях; выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия; моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании; устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов; использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений; использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия Общение:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека; строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;
продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия Самоорганизация и самоконтроль:

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия; предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни; проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;
осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности. В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);
туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

К концу обучения во 2 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре: Знания о физической культуре: описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей; кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов, описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, понимать и

раскрывать правила поведения на воде, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием, характеризовать умение плавать. Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями: выбирать и составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов; использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития; принимать решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры; знать основные строевые команды. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью: составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой; классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека. Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения: участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность: осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей; осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, назад, прыжками, подскоками, галопом; осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей; демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны); осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

Приложение 3

III. Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

№ уро ка	Название раздела, темы, блока	Ко л- во час ов	Элементы содержания	Тип урока	Вид контроля	Основные виды учебной деятельности	Дата по плану	Дата по факту

1	Знания о физической культуре. Вводный инструктаж по ТБ на уроках ФК.	1	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на уроке физической культуры (вводный инструктаж на рабочем месте) Физическая культура, её влияние в укреплении здоровья человека.	Образовательно-познавательный	Предварительный	Характеризуют ФК, её роль и значение в жизнедеятельности человека. Соблюдают требования по ТБ и ПП. Характеризуют явления, давать объективную оценку. Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и толерантности. Включаются в общение и взаимодействие со сверстниками, управляют своими эмоциями.	1	
2	Первичный инструктаж на рабочем месте. <i>Модуль легкая атлетика:</i> Ходьба, бег.	1	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на уроках по легкой атлетике (первичный инструктаж на рабочем месте). Зарождение физической культуры у первобытных людей. Упражнения в ходьбе и медленном беге. Основные способы передвижения человека: ходьба бег. Подвижные эстафеты с бегом и прыжками.	Образовательный обучающий	Оперативный	Излагают факты из истории возникновения ФК. Соблюдают требования по ТБ и ПП. Характеризуют явления, дают объективную оценку. Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и толерантности. Включаются в общение и взаимодействие со сверстниками, управляют своими эмоциями.	1	
3	Инструктаж по ТБ и ПП на уроках легкой атлетики и подвижным играм. <i>Модуль легкая атлетика:</i> Дистанция. Виды бега.	1	Инструктаж по ТБ при выполнении легкоатлетических упражнений. Инструктаж по ТБ по подвижным играм. Упражнения в ходьбе и беге. Ходьба обычная, средним и широким шагом; бег в медленном и среднем темпе. Дистанция. Виды бега: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, в различных темпах.	Образовательно-обучающий	Оперативный	Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Осваивают технику бега и прыжков, выявляют характерные ошибки в технике. Находят ошибки при выполнении учебных заданий. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство.	1	
4	<i>Модуль легкая атлетика.</i> Бег. Прыжки.	1	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки на одной и двух ногах, с продвижением вперед. Подвижные игры.	Образовательный обучающий	Оперативный	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании беговых и прыжковых упражнений. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство.	2	
5	<i>Модуль легкая</i>	1	Техника бега с ускорением.	Образо	Оперативны	Проявляют качество быстроты при	2	

	атлетика. Бег с ускорением.		Короткая дистанция, бег на скорость. Бег 30м с произвольного старта. Подвижные эстафеты с бегом и прыжками.	вательн о- трениро вочный	й	выполнении беговых упражнений. Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и толерантности. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство		
6	Модуль легкая атлетика. Бег с ускорением.	1	Техника бега с ускорением. Короткая дистанция, бег на скорость. Бег 30м с произвольного старта. Подвижные эстафеты с бегом и прыжками.	Образовательн о- трениро вочный	Оперативны й	Проявляют качество быстроты при выполнении беговых упражнений. Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и толерантности. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство	2	
7	Модуль легкая атлетика. Бег на выносливость	1	Комплекс общеразвивающих упражнений. Бег на выносливость. Равномерный бег, правила поведения и предупреждения травматизма при беге на выносливость. Подвижные эстафеты с бегом и прыжками.	Образовательн о- трениро вочный	Оперативны й	Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Проявляют качество выносливости при выполнении бега. Распределяют нагрузку и отдых при выполнении упражнений. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство	3	
8	Модуль легкая атлетика. Метание мяча в цель.	1	Метание мяча: удержание мяча, бросок. Координация. Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма при метаниях Бег 500-600м в медленном темпе	Образовательн о- обучаю щий	Оперативны й	Осваивают и описывают технику метания. Проявляют качество выносливости при выполнении бега. Соблюдают правила ТБ при выполнении бега и метания. Находят ошибки при выполнении учебных заданий. Анализируют и объективно оценивают результаты своего труда. Оказывают помощь своим сверстникам, находят с ними общий язык.	3	
9	Модуль легкая атлетика. Метание мяча на дальность.	1	Метание мяча на дальность. Бег на выносливость 500-600 м в свободном темпе. Старт, бег по дистанции, финиш. Подвижные эстафеты с бегом и прыжками.	Образовательн о- обучаю щий	Оперативны й	Осваивают и описывают технику метания. Проявляют координацию при выполнении броска мяча. Проявляют качество выносливости при выполнении бега. Находят ошибки при выполнении учебных заданий. Анализируют и объективно оценивают результаты своего труда. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство	3	

10	Модуль легкая атлетика.Метание мяча на дальность.	1	Метание мяча на дальность. Бег на выносливость 500-600 м в свободном темпе. Старт, бег по дистанции, финиш. Подвижные эстафеты с бегом и прыжками.	Образовательный обучающий	Оперативный	Осваивают и описывают технику метания. Повышают физическое качество - координацию при выполнении броска мяча. Проявляют качество выносливости при выполнении бега. Находят ошибки при выполнении учебных заданий. Анализируют и объективно оценивают результаты своего труда. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство	4	
11	Модуль легкая атлетика.Бег 30м с произвольного старта.	1	Учет по бегу на 30м с произвольного старта. Подвижные игры: «Пятнашки», «Кто быстрее»	Образовательный тренировочный	Оперативный	Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Проявляют качество быстроты. Излагают правила и условия проведения п/и. Общаются и взаимодействовать в игровой деятельности.	4	
12	Модуль легкая атлетика:Полоса с преодолением препятствий.	1	Полоса с преодолением препятствий с чередованием ходьбы, бега, прыжков. Подвижные игры: "Прыгающие воробышки", "Лисы и куры".	Образовательный тренировочный	Оперативный	Моделируют комплексы упражнений с учетом их цели Излагают правила и условия проведения п/и. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Управляют эмоциями при общении со сверстниками. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями.	4	
13	Модуль подвижные и спортивные игры.Подвижные игры.Прыжки через скакалку.	1	Прыжки через скакалку. Вращение скакалки, темп движений. Движения рук и ног. Подвижные эстафеты с бегом и прыжками.	Образовательный тренировочный	Оперативный	Описывают технику прыжковых упражнений. Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Находят ошибки при выполнении учебных заданий. Распределяют нагрузку и отдых при выполнении упражнений.	5	
14	Модуль подвижные и спортивные игры.Подвижные игры.Бросок набивного мяча двумя	2	Бросок набивного мяча двумя руками от груди. Подвижные игры с бегом и прыжками: "Салки на болоте", «Волк во рву»	Образовательный обучающий	Оперативный	Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Моделируют комплексы упражнений с учетом их цели. Находят ошибки при выполнении учебных заданий.	5	

	руками от груди					Анализируют и объективно оценивают результаты своего труда. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Управляют эмоциями при общении со сверстниками.		
15	<i>Модуль подвижные и спортивные игры</i> Подвижные игры.Бросок набивного мяча двумя руками от груди.	2	Бросок набивного мяча двумя руками от груди. Подвижные игры с бегом и прыжками: "Салки на болоте", «Волк во рву»	Образовательн о- обучаю щий	Оперативны й	Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Моделируют комплексы упражнений с учетом их цели. Находят ошибки при выполнении учебных заданий. Анализируют и объективно оценивают результаты своего труда. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Управляют эмоциями при общении со сверстниками.	5	
16	<i>Модуль легкая атлетика.</i> Полоса с преодолением препятствий.	1	Полоса с преодолением препятствий с чередованием ходьбы, бега, прыжков. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Волк во рву».	Образовательн о- трениро вочный	Оперативны й	Моделируют комплексы упражнений с учетом их цели. Излагают правила и условия проведения п/и. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Управляют эмоциями при общении со сверстниками. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство. Проявляют положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	6	
17	<i>Модуль легкая атлетика.</i> Челночный бег 3х10м	1	Челночный бег. Подвижные игры с мячом, скакалкой.	Образовательн о- трениро вочный	Оперативны й	Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Проявляют координацию и быстроту при выполнении челночного бега. Анализируют и объективно оценивают результаты своего труда. Управляют эмоциями при общении со сверстниками. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство	6	
18	<i>Способ самостоятельной</i>	1	Упражнения для формирования правильной осанки и укрепления мышечного корсета	Образовательн о-	текущий	Применять знания ЗОЖ, правильного выполнения упр. для осанки. Демонстрировать примеры	6	

	деятельности. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.		Комплекс специальных упражнений на осанку «Ровная спина» « Мы лучше всех»	воспитательный		правильной осанки и плоскостопия. Рекомендовать способы правильной осанки и правильной походки.		
19	Модуль подвижные и спортивные игры. Подвижные игры. Прыжок в длину с места.	1	Прыжок в длину с места. Подвижные игры: "Вызов номеров", «Рыбаки и рыбки»	Образовательный обучающий	Оперативный	Правила безопасности при выполнении прыжка. Различают упражнения по воздействию на организм. Проявляют скоростно-силовые способности человека. Излагают правила и условия проведения п/и. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Управляют эмоциями при общении со сверстниками.	7	
20	Модуль прикладно-ориентированная физическая культура (ГТО). Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30с.	1	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30с. Полоса препятствий с бегом, прыжками и метанием.	Образовательный тренировочный	Оперативный	Осваивают универсальные способы преодоления простейших препятствий. Проявляют качество силы. Анализируют и объективно оценивают результаты своего труда. Распределяют нагрузку и отдых при выполнении упражнений.	7	
21	Модуль подвижные и спортивные игры. Подвижные игры. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30с.	1	Учет в поднимании туловища из положения лежа на спине за 30с. Подвижные игры: "Попади в обруч", "Сбей кегли".	Образовательный тренировочный	Оперативный	Проявляют качество силы. Анализируют и объективно оценивают результаты своего труда. Распределяют нагрузку и отдых при выполнении упражнений. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Управляют эмоциями при общении со сверстниками.	7	
22	Модуль прикладно-ориентированная физическая культура (ГТО). Метание малого мяча с места в цель	1	Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3- 4м. Подвижные игры: "Попади в цель", "Сбей кегли".	Образовательный обучающий	Оперативный	Находят ошибки при выполнении учебных заданий. Анализируют и объективно оценивают результаты своего труда. Общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и толерантности.	8	
23	Модуль прикладно-ориентированная физическая культура (ГТО). Метание малого мяча с места в цель	1	Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3- 4м. Подвижные игры: "Вызов номеров", "Рыбаки и рыбки"	Образовательный тренировочный	Оперативный	Находят ошибки при выполнении учебных заданий. Анализируют и объективно оценивают результаты своего труда. Общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах	8	

						взаимоуважения и толерантности.		
24	<i>Способ самостоятельной деятельности.</i> Комплекс упражнений в движении под музыку.	1	Комплекс упражнений в движении под музыку. Прыжок в длину с места на результат.	Образовательн о- трениро вочный	Оперативны й	Находят ошибки при выполнении учебных заданий. Видение красоты движений, выделяют и обосновывают эстетические признаки в движениях.	8	
25	<i>Модуль подвижные и спортивные игры.</i> Подвижные игры.Комплекс ритмической гимнастики.	1	Комплекс ритмической гимнастики. Подвижные игры: "Попади в обруч", "Сбей кегли".	Образовательн о- трениро вочный	Оперативны й	Видение красоты движений, выделяют и обосновывают эстетические признаки в движениях. Общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и толерантности.	9	
26	<i>Модуль прикладно-ориентированная физическая культура.</i> Полоса препятствий с бегом, прыжками и метанием.	1	Полоса препятствий с бегом, прыжками и метанием. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30с.	Образовательн о- трениро вочный	Оперативны й	Анализируют и объективно оценивают результаты своего труда. Распределяют нагрузку и отдых при выполнении упражнений.	9	
27	<i>Модуль подвижные и спортивные игры.</i> Подвижные игры по выбору учащихся.	1	Подвижные эстафеты с бегом, прыжками.	Образовательн о- трениро вочный	Оперативны й	Управляют эмоциями при общении со сверстниками. Распределяют нагрузку и отдых при выполнении упражнений. Общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и толерантности.	9	
28	Инструктаж по ТБ и ПП на уроках гимнастики. <i>Модуль «Гимнастика».</i> Повороты на месте.	1	Инструктаж по ТБ и ПП на занятиях гимнастикой. Повороты на месте (напра-во, нале-во, кру-гом)	Образовательн о- познава тельны й	Предварите льный	Определяют ситуации требующие применений правил. Объясняют технику двигательного действия находить ошибки и исправлять их. Различают и подают строевые команды. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности.	10	
29	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье по гимнастической стенке	1	Техника акробатических упражнений. Названия гимнастических снарядов и их назначение. Лазанье по гимнастической стенке. Правила безопасности. Раскачивания в "группировке". Перекат назад в группировке из исходного положения "упор	Образовательн о- обучаю щий	Оперативны й	Осваивают технику акробатических упражнений и лазаний. Находят ошибки при выполнении учебных заданий. Организуют деятельность с учетом требований безопасности. Управляют эмоциями, проявляют сдержанность и рассудительность. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство. Оказывают	10	

			присев". Подвижная игра "Альпинисты".			помощь сверстникам.		
30	Модуль «Гимнастика». Акробатические упражнения	1	Техника акробатических упражнений. Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади). Перекаты в группировке вперед и назад. Перекат боком. Техника подтягиваний на перекладине. Подтягивания в висе (м) и в висе лежа (д) на перекладине. Подвижная игра «Вызов номеров».	Образовательный	Оперативный	Различают упражнения на развитие ФК. Характеризуют показатели физической подготовки. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Находят ошибки при выполнении учебных заданий. Организуют деятельность с учетом требований безопасности. Управляют своими эмоциями.	10	
31	Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения.	1	Строевые упражнения. Построение в 2-4 колонны, построения в круг, два круга. Учет в подтягивании на перекладине. Эстафеты с гимнастическими скамейками и обручами.	Образовательный	Оперативный	Осваивают универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Определяют уровень физической подготовленности. Составляют комплексы упражнений на формирование правильной осанки. Моделируют упражнения с учетом их цели.	11	
32	Модуль «Гимнастика». Упражнения на гимнастических обручах	1	Комплекс ОРУ на формирование правильной осанки тела. Упражнения на гимнастических обручах. Развитие силы мышц рук. Подтягивания лежа на гимнастической скамейке.	Образовательный	Оперативный	Составляют комплексы упражнений на формирование правильной осанки. Моделируют упражнения с учетом их цели. Знакомятся с висом углом и согнувшись на гимнастических кольцах. Находят ошибки при выполнении упражнений. Распределяют нагрузку и отдых при выполнении упражнений.	11	
33	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед.	1	Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Учет по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа. Перекаты, группировка, кувырок вперед	Образовательный	Оперативный	Составляют комплексы упражнений на развитие мышц туловища. Анализируют и объективно оценивают результаты своего труда. Находят ошибки при выполнении упражнений перекаты, группировка, кувырок вперед	11	
34	Подвижная игра «Ловишка» с мешочком на голове	1	Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Упражнения в равновесии. Подвижные игры: "Альпинисты", "Змейка", «Ловишка с мешочком на голове»	Игровой	Оперативный	Моделируют упражнения с учетом их цели. Общаются и взаимодействуют в Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных	12	

						ситуациях игровой деятельности.		
35	Модуль «Гимнастика». Упражнения с мячами.	1	Комплекс ОРУ с гимнастическими мячами. Учет по наклону вперед из положения сидя.	Образовательный обучающий	Оперативный	Составляют комплексы упражнений на развитие мышц туловища. Определяют уровень физической подготовленности. Анализируют и объективно оценивают результаты своего труда. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство. Оказывают помощь сверстникам.	12	
36	Способ самостоятельной деятельности. Режим дня и утренняя гигиеническая гимнастика	1	Комплекс утренней гимнастики «Проснись» «Силачи» Рассказ о сне как выручатель нервной системы. Одежда в разные времена года.	Образовательный воспитательный	оперативный	Руководствуются правилами соблюдения режима дня. Воспитывают волю и отношение к своему здоровью. Учатся соблюдать гигиенические условия.	12	
37	Модуль «Гимнастика». Вис на низкой перекладине	1	Вис согнув ноги на низкой перекладине. Равновесия в ходьбе по рейке гимнастической скамейки и бревне. Эстафеты с гимнастическими скамейками и обручами.	Образовательный тренировочный	Оперативный	Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности. Находят ошибки при выполнении упражнений. Технически правильно выполняют двигательные действия. Организуют свою деятельность с учетом требований безопасности игровой деятельности.	13	
38	Модуль «Гимнастика». Прыжки на скакалке.	1	Упражнения со скакалками. Пробегание под длинной, медленно вращающейся скакалкой. Техника прыжков через скакалку. Подвижные игры: "Не урони мешочек", "Раки".	Образовательный тренировочный	Оперативный	Развивают ловкость и прыгучесть. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Находят ошибки при выполнении упражнений. Технически правильно выполняют двигательные действия. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство, управляют своими эмоциями, оказывают помощь сверстникам.	13	
39	Модуль «Гимнастика». Лазанье по гимнастической скамейке	1	Комплекс ОРУ на гимнастических скамейках. Техника выполнения прыжков через скакалку. Прыжки через	Образовательный обучающий	Оперативный	Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивают ловкость и прыгучесть. Соблюдают	13	

			скакалку в удобном темпе за 30-40с. Подвижные игры: "К своим флажкам", "У медведя во бору".	щий		дисциплину и правила техники безопасности. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.		
40	Модуль прикладно-ориентированная физическая культура. Преодоление полосы препятствий	1	Гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты: «Веселые старты»	Образовательн о- трениро вочный	Оперативны й	Выполняют жизненно- важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Организуют свою деятельность с учетом требований безопасности. Организуют и проводят игры с учетом соревновательной деятельности.	14	
41	Модуль «Гимнастика». Перелезание по гимнастической стенке. Подвижные игры	1	Отработка техники перелезаний по гимнастической стенке. Подвижные игры: "День и ночь", "Кошки и мышки".	Образовательн о- обучаю щий	Оперативны й	Выполняют жизненно- важные двигательные навыки и умения различными способами. Излагают правила и условия проведения п/и. Организуют самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности. Включаются в общение и взаимодействие со сверстниками, управляют своими эмоциями.	14	
42	Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр. Модуль подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	Закаливание организма. Отработка техники лазаний. Подвижная игра "Вызов номеров".	Образовательн о- трениро вочный	Оперативны й	Находят ошибки при выполнении упражнений. Технически правильно выполняют упражнения.	14	
43	Ритмическая гимнастика. Подвижные игры	1	Комплекс ритмической гимнастики. Танцевальные упражнения. Упражнения на развитие силы мышц живота.	Образовательн о- трениро вочный	Оперативны й	Видят красоту движений, выделяют и обосновывают эстетические признаки в движениях. Организуют самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности.	15	
44	Модуль подвижные	1	Комплекс упражнений на	Образо	Оперативны	Видят красоту движений,	15	

	<i>и спортивные игры.</i> Подвижные игры.Дыхательная гимнастика		формирование правильной осанки тела. Дыхательная гимнастика. Подвижные игры: "Альпинисты", "У медведя во бору".	вательн о- трениро вочный	й	выделяют и обосновывают эстетические признаки в движениях.		
45	<i>Знания о физической культуре.</i> «Олимпийские игры»	1	"Олимпийские игры".	Образовательн о- познавательны й	Оперативны й	Оценивают красоту телосложения и осанки. Общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и толерантности.	15	
46	<i>Оздоровительная физическая культура.</i> ОРУ на гимнастической скамейке.	1	Гимнастика для глаз. Комплекс ОРУ в движении под музыку. Упражнения для развития гибкости в суставах.	Образовательн о- трениро вочный	Оперативны й	Характеризуют явления, давать им объективную оценку. Общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах дружбы и толерантности.	16	
47	<i>Модуль подвижные и спортивные игры.</i> «Веселые старты»	1	"Веселые старты", эстафеты с предметами	Образовательн о- трениро вочный	Оперативны й	Организуют самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности. Общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и толерантности. Управляют эмоциями.	16	
48	<i>Оздоровительная физическая культура.</i> Ритмическая гимнастика	1	Комплекс ритмической гимнастики. Упражнения для силы мышц рук.	Образовательн о- трениро вочный	Оперативны й	Выделяют и обосновывают эстетические признаки в движениях. Распределяют нагрузку и отдых при выполнении упражнений. Оценивают красоту движений.	16	
49	Инструктаж по ТБ и ПП на уроках лыжной подготовки. <i>Модуль лыжная подготовка.</i> Построение с лыжами, переноска лыж.	1	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на уроке лыжной подготовки. Подбор одежды для занятий. Правила обращения с лыжным инвентарем. Построение с лыжами, переноска лыж.	Образовательн о- познавательны й	Предварите льный	Соблюдают правила безопасного поведения. Умеют подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой, правильно обращаются с лыжным инвентарем. Строятся и переносят лыжи изученным способом.	17	
50	<i>Модуль лыжная подготовка.</i> Надевание и снятие лыж.	1	Профилактика переохлаждений во время зимних прогулок. Надевание и снятие лыж.	Образовательн о- обучающ ий	Оперативны й	Соблюдают правила безопасного поведения во время самостоятельных прогулок. Правильно одевают ботинки и лыжи. Укладывают лыжи на снег. Находят ошибки при выполнении учебных заданий. Организуют деятельность с учетом правил ТБ.	17	

						Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство, управляют своими эмоциями, оказывают помощь сверстникам.		
51	Модуль лыжная подготовка.Надевание и снятие лыж.	1	Профилактика переохлаждений во время зимних прогулок. Надевание и снятие лыж.	Образовательный обучающий	Оперативный	Соблюдают правила безопасного поведения во время самостоятельных прогулок. Правильно одевают ботинки и лыжи. Укладывают лыжи на снег. Находят ошибки при выполнении учебных заданий. Организуют деятельность с учетом правил ТБ. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство, управляют своими эмоциями, оказывают помощь сверстникам.	17	
52	Модуль лыжная подготовка.Ступающий шаг на лыжах без палок	1	Техника ступающего шага. Работа рук и ног в ступающем шаге. Имитационные упражнения: "Аист", "Маятник". Подвижная игра "Знак качества", "По местам".	Образовательный обучающий	Оперативный	Соблюдают правила безопасного поведения. Характеризуют занятия лыжами как средство укрепления здоровья человека. Объясняют технику двигательных действий, анализируют и находят ошибки.	18	
53	Модуль лыжная подготовка.Повороты на лыжах, переступанием вокруг пяток	1	Комплекс упражнений "Зарядка лыжника". Техника поворота лыж переступанием вокруг пяток. Подвижная игра: "По местам".	Образовательный обучающий	Оперативный	Соблюдают правила безопасного поведения. Объясняют технику двигательных действий, анализируют и находят ошибки. Правильно дышат при ходьбе и беге на лыжах. Излагают правила и условия проведения п/и. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство, управляют своими эмоциями, оказывают помощь сверстникам.	18	
54	Модуль лыжная подготовка.Повороты на лыжах, переступанием вокруг пяток	1	Комплекс упражнений "Зарядка лыжника". Техника поворота лыж переступанием вокруг пяток. Подвижная игра: "По местам".	Образовательный обучающий	Оперативный	Соблюдают правила безопасного поведения. Объясняют технику двигательных действий, анализируют и находят ошибки. Правильно дышат при ходьбе и беге на лыжах. Излагают правила и условия проведения п/и. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство, управляют своими эмоциями, оказывают помощь сверстникам.	18	

55	Модуль лыжная подготовка. Скользящий шаг на лыжах без палок	1	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом. Прохождение дистанции до 500 м. в медленном темпе.	Образовательный тренировочный	Оперативный	Соблюдают правила безопасного поведения. Объясняют технику двигательных действий, анализируют и находят ошибки. Правильно дышат при ходьбе и беге на лыжах. Находят ошибки при выполнении учебных заданий.	19	
56	Модуль лыжная подготовка. Скользящий шаг на лыжах без палок	1	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом. Прохождение дистанции до 500 м. в медленном темпе.	Образовательный тренировочный	Оперативный	Соблюдают правила безопасного поведения. Объясняют технику двигательных действий, анализируют и находят ошибки. Правильно дышат при ходьбе и беге на лыжах. Находят ошибки при выполнении учебных заданий.	19	
57	Модуль лыжная подготовка. Одноопорное скольжение.	1	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом. Одноопорное скольжение. Имитационное упражнение "Самокат". Подвижная игра "Быстрый лыжник".	Образовательный обучающий	Оперативный	Соблюдают правила безопасного поведения. Объясняют технику скользящего шага. Анализируют и находят ошибки. Правильно дышат при ходьбе и беге на лыжах. Знают правила п/игр. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство, управляют своими эмоциями, оказывают помощь сверстникам.	19	
58	Модуль лыжная подготовка. Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом. Подвижные игры: "Быстрый лыжник", "Кто быстрее".	Образовательный обучающий	Оперативный	Соблюдают правила безопасного поведения. Объясняют технику скользящего шага. Анализируют и находят ошибки. Знают правила п/игр. Проявляют ловкость. Находят ошибки при выполнении упражнений. Технически правильно выполняют двигательные действия. Организуют свою деятельность с учетом требований безопасности.	20	
59	Модуль лыжная подготовка. Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом. Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом. Приставные шаги вправо и влево. Подвижные игры: "Лисенок- медвежонок", "Попади снежком в цель".	Образовательный обучающий	Оперативный	Соблюдают правила безопасного поведения. Объясняют технику скользящего шага. Анализируют и находят ошибки. Знают правила п/игр. Проявляют ловкость и дисциплинированность, трудолюбие и упорство, управляют своими эмоциями, оказывают помощь сверстникам координацию.	20	

60	Модуль лыжная подготовка. Передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом. Прохождение дистанции до 500 м. скользящим шагом (без палок).	Образовательный	Оперативный	Соблюдают правила безопасного поведения. Объясняют технику двигательных действий, анализируют и находят ошибки. Правильно дышат при ходьбе на лыжах. Находят ошибки при выполнении упражнений. Технически правильно выполняют двигательные действия. Организуют свою деятельность с учетом требований безопасности.	20	
61	Модуль лыжная подготовка. Передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом. Прохождение дистанции до 600 м. скользящим шагом. Поворот "Переступанием" на месте. Подвижная игра "Чей веер красивее".	Образовательный-тренировочный	Оперативный	Соблюдают правила безопасного поведения. Объясняют технику поворота "переступанием" на месте. Анализируют и находят ошибки. Правильно дышат при ходьбе на лыжах. Знают правила п/игр. Развивают ловкость и координацию. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство, управляют своими эмоциями, оказывают помощь сверстникам.	21	
62	Модуль лыжная подготовка. Передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом. Прохождение дистанции до 1000 м. в медленном темпе. Подвижная игра "Попади снежком в цель".	Образовательный-тренировочный	Оперативный	Соблюдают правила безопасного поведения. Правильно дышат при ходьбе на лыжах. Развивают выносливость, ловкость. Знают правила п/игр. Распределяют нагрузку и отдых при выполнении упражнений. Организуют свою деятельность с учетом требований безопасности.	21	
63	Модуль лыжная подготовка. Чередование ходов	1	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом. Прохождение дистанции до 1000 м. в медленном темпе (КУ)	Образовательный-тренировочный	Оперативный	Выполняют жизненно-важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Организуют свою деятельность с учетом требований безопасности. Организуют и проводят игры с учетом соревновательной деятельности.	21	
64	Модуль прикладно-	1	Что такое комплекс ГТО? Основные принципы ГТО. Кто	Образовательный	оперативный	Активизируют жизненно важные потребности личности, которые	22	

	<i>ориентированная физическая культура (ГТО).</i> «Мы сдаем ГТО»		может сдавать комплекс ГТО, как подготовиться к сдаче Комплекса ГТО.	о-воспита тельны й		способствуют освоению личностью новых ценностей, выработки на этой основе установок, ценностных ориентаций, социальных потребностей.		
65	Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр на улице. <i>Модуль подвижные и спортивные игры.</i> Подвижные игры.	1	«Зимние забавы» Подвижная игра "День и ночь".	Образовательн о-обучаю щий	Оперативны й	Соблюдают правила безопасного поведения. Объясняют технику подъёмов и спусков. Анализируют и находят ошибки. Правильно дышат при ходьбе на лыжах. Знают правила п/игр. Развивают ловкость и координацию. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие смелость и упорство, управлять своими эмоциями, оказывают помощь сверстникам.	22	
66	<i>Модуль подвижные и спортивные игры.</i> Подвижные игры на улице	1	Подвижные игры эстафеты с предметами.	Образовательн о-трениро вочный	Оперативны й	Соблюдают правила безопасного поведения. Знают правила и названия п/игр и эстафет. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство, управлять своими эмоциями, оказывают помощь сверстникам. Активно включаются во взаимодействие со сверстниками.	22	
67	<i>Модуль подвижные и спортивные игры.</i> Подвижные игры на улице.	1	Подвижные игры и зимние забавы.	Образовательн о-трениро вочный	Оперативны й	Соблюдают правила безопасного поведения. Знают правила и названия п/игр и эстафет. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство, управляют своими эмоциями, оказывают помощь сверстникам. Активно включаются во взаимодействие со сверстниками.	23	
68	<i>Модуль подвижные и спортивные игры.</i> Подвижные игры на улице.	1	Подвижные игры: «Два мороза», «День и ночь»	Образовательн о-трениро вочный	Оперативны й	Соблюдают правила безопасного поведения. Знают правила и названия п/игр. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство, управляют своими эмоциями, оказывают помощь сверстникам. Активно включаются во взаимодействие со сверстниками.	23	
69	<i>Модуль подвижные</i>	1	Подвижные игры: «Два мороза», «День и ночь»,	Образовательн	Оперативны й	Соблюдают правила безопасного поведения. Знают правила и	23	

	<i>и спортивные игры.</i> Подвижные игры на улице		«Пятнашки», «Перестрелка»	о-тренировочный		названия п/игр. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство, управляют своими эмоциями, оказывают помощь сверстникам. Активно включаются во взаимодействие со сверстниками.		
70	<i>Оздоровительная физическая культура.</i> Общеразвивающие упражнения с гимнастическим обручем.	1	Комплекс упражнений в движении под музыку с гимнастическим обручем. Подвижные игры: "Пишущая машинка", "Белые медведи".	Образовательн о-тренировочный	Оперативны й	Видят красоту движений, выделяют и обосновывают эстетические признаки в движениях. Организуют свою деятельность с учетом требований безопасности. Управляют эмоциями при общении со сверстниками	24	
71	<i>Оздоровительная физическая культура.</i> Общеразвивающие упражнения со скакалкой	1	Комплекс ОРУ Прыжки через скакалку в удобном темпе за 30-40с (КУ). Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	Образовательн о-тренировочный	Оперативны й	Находят ошибки при выполнении упражнений. Технически правильно выполняют двигательные действия . Организуют свою деятельность с учетом требований безопасности.	24	
72	<i>Оздоровительная физическая культура.</i> Общеразвивающие упражнения под музыку	1	Упражнения в движении под музыку. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30с. Подвижные игры: "Вызов номеров", "Карусель".	Образовательн о-тренировочный	Оперативны й	Видят красоту движений, выделяют и обосновывают эстетические признаки в движениях. Организуют свою деятельность с учетом требований безопасности. Управляют эмоциями при общении со сверстниками	24	
73	<i>Оздоровительная физическая культура.</i> Общеразвивающие упражнения с мячами	1	Комплекс упражнений с мячами. Учёт по подниманию туловища из положения лёжа на спине за 30с.Подвижные игры: "Альпинисты", "По кочкам".	Образовательн о-тренировочный	Оперативны й	Организуют свою деятельность с учетом требований безопасности. Распределяют нагрузку во время выполнения упражнений. Управляют эмоциями при общении со сверстниками	25	
74	<i>Оздоровительная физическая культура.</i> Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками	1	Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Техника прыжка в длину с места. Эстафета с набивным мячом до 0,5 кг.	Образовательн о-тренировочный	Оперативны й	Находят ошибки при выполнении упражнений. Технически правильно выполняют двигательные действия . Организуют свою деятельность с учетом требований безопасности.	25	
75	<i>Оздоровительная физическая культура.</i> Общеразвивающие упражнения с набивными мячами	1	Комплекс упражнений с мячами. Прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра "Пишущая	Образовательн о-тренировочный	Оперативны й	Находят ошибки при выполнении упражнений. Технически правильно выполняют двигательные действия . Организуют свою деятельность с учетом требований	25	

			машинка".			безопасности.		
76	Оздоровительная физическая культура. Дыхательная гимнастика	1	Упражнения дыхательной гимнастики. Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа. Эстафеты с мячом: "Туннель", "Гонка мячей".	Образовательный тренировочный	Оперативный	Находят ошибки при выполнении упражнений. Технически правильно выполняют двигательные действия. Организовывают свою деятельность с учетом требований безопасности.	26	
77	Модуль прикладно-ориентированная физическая культура (ГТО). Подготовка к выполнению видов испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне»	1	Учёт при сгибании и разгибании рук в упоре лежа. Подвижная игра "Удочка", "Мышеловка".	Образовательный тренировочный	Оперативный	Организовывают свою деятельность с учетом требований безопасности. Распределяют нагрузку во время выполнения упражнений. Управляют эмоциями при общении со сверстниками	26	
78	Модуль подвижные и спортивные игры. Подвижные игры. Ритмическая гимнастика.	1	Комплекс ритмической гимнастики. Подвижные игры по выбору учащихся.	Образовательный тренировочный	Оперативный	Видят красоту движений, выделяют и обосновывают эстетические признаки в движениях	26	
79	Модуль подвижные и спортивные игры. Подвижные игры. Ритмическая гимнастика.	1	Комплекс ритмической гимнастики. Подвижные игры по выбору учащихся.	Образовательный тренировочный	Оперативный	Видят красоту движений, выделяют и обосновывают эстетические признаки в движениях	27	
80	Модуль легкая атлетика. Челночный бег 3х10м	1	Учет по челночному бегу 3*10м. Подвижные игры: "Попади в цель", "Сбей кеглю".	Образовательный обучающий	Оперативный	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на уроках по легкой атлетики. Демонстрируют комплекс утренней гимнастики. Осваивают технику бега и прыжков, выявлять характерные ошибки в технике прыжка в высоту с разбега. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство. Проявляют положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	27	
81	Модуль легкая атлетика. Бег и прыжки.	1	Беговые и прыжковые упражнения. Виды бега и прыжков: с высоким подниманием бедра, захлестом голени, бег с изменением	Образовательный обучающий	Оперативный	Проявляют качество быстроты, прыгучести, ловкости при выполнении прыжка в высоту. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Соблюдают	27	

			направления движения, в различных темпах. Прыжки на месте, двух и одной ногой, с поворотами на 90*. Перепрыгивание через натянутую резинку. Техника прыжка в высоту с разбега. Подвижная игра "Мышеловка".			правила безопасного поведения. Объясняют технику двигательных действий, анализируют и находят ошибки. Правильно дышат при ходьбе и медленном беге. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство. Проявляют положительные качества личности. Управляют своими эмоциями.		
82	<i>Знания о физической культуре.</i> Инструктаж по ТБ и ПП на уроках лёгкой атлетики.	1	Инструктаж по ТБ и ПП по лёгкой атлетике. Комплекс УТГ.	Образовательный обучающий	Предварительный	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на уроках по легкой атлетики. Демонстрируют комплекс утренней гимнастики. Осваивают технику бега и прыжков, выявлять характерные ошибки в технике прыжка в высоту с разбега. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями.	28	
83	Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр в спортивном зале. <i>Модуль подвижные и спортивные игры.</i> Занятие. Игра.	1	Инструктаж по ТБ по подвижным играм. Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки на одной и двух ногах, с продвижением вперед. Подвижные игры.	Образовательный тренировочный	Оперативный	Проявляют качество быстроты, прыгучести, ловкости при выполнении беговых и прыжковых упражнений. Находят отличительные особенности в двигательных действиях. Проявляют качество силы. Соблюдают правила безопасного поведения. Объясняют технику двигательных действий, анализируют и находят ошибки. Распределяют нагрузку при выполнении силовых упражнений.	28	
84	<i>Модуль легкая атлетика.</i> Метание мяча на дальность.	1	Комплекс ОРУ. Метание мяча. Имитационные упражнения для правильного броска. Упражнения на развитие силы мышц рук и живота. Упражнения: "Велосипед", "Насос".	Образовательный тренировочный	Оперативный	Осваивают и описывают технику метания. Проявляют качество силы. Соблюдают правила ТБ при выполнении бега и упражнений силового характера. Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и толерантности. Находят ошибки при выполнении учебных заданий.	28	

						Распределяют нагрузку при выполнении силовых упражнений.		
85	Модуль легкая атлетика. Дыхательная гимнастика.	1	Учёт по подтягиванию на перекладине из виса (м) и из виса лежа (д). Подвижные игры: "Метко в цель", "Перебрасывание мяча". Дыхательная гимнастика.	Образовательный обучающий	Оперативный	Проявляют качество силы. Соблюдают правила ТБ при выполнении п/игр и упражнений силового характера. Излагают правила п/игр. Осваивают навыки дыхательной гимнастики. Распределяют нагрузку при выполнении силовых упражнений. Анализируют и объективно оценивают результаты своего труда. Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и толерантности.	29	
86	Модуль прикладно-ориентированная физическая культура (ГТО). Наклона вперед из положения стоя.	1	Комплекс упражнений с мячами на развитие координации движений. Техника наклона вперед из положения стоя. Подвижные игры: "Метко в цель", "Перебрасывание мяча".	Образовательный обучающий	Оперативный	Моделируют упражнения с учетом их цели. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Находят ошибки при выполнении учебных заданий. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство. Управляют своими эмоциями. Оказывают помощь сверстникам. Активно включаются во взаимодействие со сверстниками	29	
87	Модуль легкая атлетика. Бег на короткие дистанции	1	Беговые и прыжковые упражнения. Техника бега на скорость. Подвижные игры: "Лисы и куры", "Прыгающие воробышки".	Образовательный обучающий	Оперативный	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении беговых и прыжковых упражнений. Различают упражнения по воздействию на организм. Излагают правила п/игр. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности.	29	
88	Модуль легкая атлетика. Бег на средние дистанции	1	Беговые и прыжковые упражнения. Встречные эстафеты с этапом 20-25м.	Образовательный тренировочный	Оперативный	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении беговых и прыжковых упражнений. Проявляют координацию и ловкость при выполнении эстафет. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство	30	
89	Модуль легкая	1	Комплекс общеразвивающих упражнений. Учет по бегу на	Образовательный	Оперативный	Различают упражнения по воздействию на организм.	30	

	атлетика.Бег 30м с произвольного старта.		30м с произвольного старта.	о-тренировочный		Моделируют комплексы упражнений с учетом их. Организуют самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности. Объясняют технику двигательных действий, анализируют и находят ошибки цели.		
90	Модуль легкая атлетика.Бег на выносливость	1	Комплекс общеразвивающих упражнений. Бег на выносливость 500-600 м в свободном темпе (КУ).	Образовательный обучающий	Оперативный	Различают упражнения по воздействию на организм. Моделируют комплексы упражнений с учетом их цели. Организуют самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности. Распределяют нагрузку при беге на выносливость.	30	
91	Модуль подвижные и спортивные игры.Подвижные игры	1	Подвижные игры "Бегуны и метатели", "Мышеловка", "Салки в парах".	Образовательный о-тренировочный	Оперативный	Излагают правила п/игр. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Проявляют положительные качества личности, управляют своими эмоциями.	31	
92	Модуль Прикладно-ориентированная физическая культура.Преодоление полосы препятствий	1	Преодоление полосы препятствий с медленным бегом, лазанием, прохождением лабиринта. Подвижные игры с мячом на развитие ловкости и координации.	Образовательный о-тренировочный	Оперативный	Распределяют нагрузку и отдых при прохождении полосы препятствий. Находят ошибки при выполнении учебных заданий. Излагают правила п/игр. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Проявляют положительные качества личности.	31	
93	Модуль подвижные и спортивные игры.Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр на улице.	1	Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр. Подвижные игры по выбору учащихся.	Образовательный о-тренировочный	Оперативный	Излагают правила п/игр. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Проявляют положительные качества личности.	31	
94	Модуль подвижные и спортивные игры.Подвижные игры по выбору учащихся.	1	Подвижные игры по выбору учащихся.	Образовательный о-тренировочный	Оперативный	Излагают правила п/игр. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Проявляют положительные качества личности.	32	
95	Модуль подвижные и спортивные игры.Подвижные игры	1	Эстафеты: «Веселые старты»	Образовательный о-	Оперативный	Выполняют жизненно- важные двигательные навыки и умения различными способами, в	32	

	по выбору учащихся.			тренировочный		различных изменяющихся, вариативных условиях. Организуют свою деятельность с учетом требований безопасности. Организуют и проводят игры с учетом соревновательной деятельности.		
96	<i>Модуль легкая атлетика.</i> Встречные эстафеты с этапом 20-25м.	1	Беговые и прыжковые упражнения. Встречные эстафеты с этапом 20-25м.	Образовательный тренировочный	Оперативный	Организуют самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности. Общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и толерантности.	32	
97	<i>Модуль Прикладно-ориентированная физическая культура (ГТО).</i> Подготовка к выполнению видов испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне»	1	Комплекс общеразвивающих упражнений. Учет по бегу на 30м с произвольного старта. Определение уровня физической подготовленности (нормативы ВСФК ГТО-I ступень)	Образовательный тренировочный	Оперативный	Организуют самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности. Объясняют технику двигательных действий, анализируют и находят ошибки.	33	
98	<i>Модуль легкая атлетика.</i> Метание мяча на дальность.	1	Метание малого мяча на дальность. Бег на выносливость 500-600 м в свободном темпе.	Образовательный познавательный	Оперативный	Организуют самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности. Объясняют технику двигательных действий.	33	
99	<i>Модуль подвижные и спортивные игры.</i> Подвижные игры для формирования правильной осанки.	1	Общеразвивающие игры. Подвижные игры с ходьбой, с бегом, прыжками	Образовательный воспитательный	оперативный	Применяют активно и целенаправленно подвижные игры на уроках физической культуры. Подбирают наиболее эффективные методы и приемы в организации игровой деятельности учеников. Разъясняют значение подвижных игр для укрепления здоровья, устраняют случаи излишнего возбуждения играющих.	33	
100	<i>Модуль легкая атлетика.</i> Метание мяча в цель	1	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры "Бегуны и метатели", "Мышеловка", "Салки в парах".	Образовательный тренировочный	Оперативный	Общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и толерантности.	34	

101	<i>Модуль Прикладно-ориентированная физическая культура (ГТО). Подготовка к выполнению видов испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне»</i>	1	Учёт в беге на выносливость 500м. Подвижные игры малой интенсивности "Передай мяч соседу", "Мышеловка". Определение уровня физической подготовленности (нормативы ВСФК ГТО-I ступень)	Образовательн о- трениро вочный	Оперативны й	Общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и толерантности. Организуют самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности.	34	
102	<i>Модуль подвижные и спортивные игры. «Веселые старты»</i>	1	Соревнования (5-7 эстафет)	Образовательн о- трениро вочный	Оперативны й	Общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и толерантности. Организуют самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности.	34	

Приложение 1

Пакет оценочных средств и критерии оценивания по предмету (курсу) «Физическая культура» во 2-х классах.

Оценивание достижений учащихся в освоении учебного материала осуществляется на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, представленных в нашей рабочей программе в виде планируемых результатов, которых должны достигнуть учащиеся по завершении обучения в начальной школе. Так, согласно планируемым результатам учащиеся начальной школы должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры на отдыхе и при проведении досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- демонстрировать приросты показателей физической подготовленности.

Проверку выполнения школьниками указанных требований рекомендуется проводить в форме контрольных уроков с использованием разнообразных методов контроля. При этом проверки могут носить разный характер:

- тематическая проверка характеризуется тем, что проверяется подготовленность учащихся в рамках одной дидактической единицы (одного вопроса или одной практической задачи).
- целевая проверка связана с определением подготовленности учащихся в рамках одного целостного требования. Например, по требованию иметь представление о правилах использования закаливающих процедур учащийся должен рассказать о закаливании, его роли в укреплении здоровья, перечислить основные способы закаливания, раскрыть правила и последовательность выполнения действий при закаливании, скажем, способом обтирания;
- комплексная проверка представляет собой оценивание подготовленности учащихся в рамках нескольких дидактических единиц из разных групп требований. Например,

ответить на вопрос «Что такое качество силы?», далее продемонстрировать уровень развития быстроты и провести подвижную игру с классом. Как правило, тематическая проверка является текущей и осуществляется на уроках физической культуры в течение учебной четверти (учебного триместра), по мере освоения учащимися соответствующих учебных тем. В свою очередь, целевую проверку рекомендуется проводить в конце учебной четверти (учебного триместра) с целью возможного уточнения итоговой оценки за текущую учебную четверть и коррекции учебных планов на предстоящую учебную четверть (триместр). В то же время комплексную проверку рекомендуется проводить в конце учебного года с целью возможной коррекции годовой переводной оценки, а также внесения соответствующих учебных тем для повторения в план последующего учебного года. При этом во время проведения комплексной проверки учащимся целесообразно давать разные наборы проверочных заданий, т. е. каждый учащийся (или небольшая группа учащихся) выполняет свой набор заданий. По итоговым результатам комплексной проверки определяется и уровень подготовленности каждого учащегося с последующим отнесением его в ту или иную качественную категорию подготовленности (низкий, средний и высокий уровень). Эти уровни рассчитываются учителем по средней величине суммарных оценок, полученных школьниками за выполнение учебных заданий, отражающих соответственно полноту и глубину показанных ими знаний, качество освоенных способов и умений, а также продемонстрированных приростов показателей развития основных физических качеств:

- при тематической проверке (один вопрос или одна практическая задача) максимально возможная оценка — пять баллов (5) и минимально возможная — два балла (2).

Оценивается полнота ответа:

- при целевой проверке (целостное требование) оценка выставляется за каждое выполненное задание (максимальная — 5, минимальная — 2). Полученные оценки суммируются и делятся на количество предъявленных заданий. После этого усреднённая оценка соотносится с соответствующим уровнем подготовленности. Здесь надо отметить, что при рекомендуемом отнесении учащихся к соответствующему уровню подготовленности (низкий, средний и высокий) учитель объективно видит не только годовую динамику перехода каждого учащегося с одного уровня на другой, но и успешность каждого класса в целом.

- при комплексной проверке методика оценивания и распределения учащихся по уровням подготовленности осуществляется так же, как и при целевой проверке. Однако поскольку комплексная проверка используется по преимуществу для подведения итогов учебного года, то выставление оценок рекомендуется осуществлять при наличии относительно более объективных критериев. Так, при проверке освоения качества знаний требований учитель берёт соответствующее требование и самостоятельно, в зависимости от объёма пройденного учащимися учебного материала, формулирует смысловые единицы в виде соответствующих вопросов. Затем разрабатывает шкалу оценок по значимости правильных ответов. Аналогичным образом он отрабатывает смысловые единицы (учебные задания) и при проверке практических навыков и умений.

Оценка:

- **пять** баллов выставляется учащемуся за то, что он смог полностью выразить смысловое содержание (смысловые единицы) предложенного вопроса, задания или решаемой практической задачи;
- **четыре** балла выставляется за то, что учащийся смог достаточно полно выразить основы смыслового содержания (базовые смысловые единицы) предложенного вопроса, задания или решаемой практической задачи;
- **три** балла выставляется за то, что учащийся смог частично выразить некоторые основы смыслового содержания, предложенного вопроса, задания или решаемой задачи;
- **два** балла выставляется за то, что учащийся не смог достаточно чётко выразить ни одной единицы смыслового содержания, предложенного вопроса, задания или решаемой задачи.

Для проверки уровня физической подготовленности рекомендуется руководствоваться оценками, предложенными в учебной программе. Полученное среднее значение по всем выполненным школьниками заданиям при комплексной проверке ранжируется по соответствующим качественным уровням: низкий уровень (усреднённая оценка от 2,5 до 3,5 балла); средний уровень (от 3,6 до 4,5 балла); высокий уровень (от 4,6 до 5,0 балла). Хотя по трудоёмкости данная методика превышает стандартные подходы, но зато она позволяет более объективно осуществлять оценивание подготовленности учащихся, причём в рамках как тематической, так и целевой и комплексной проверки. Помимо этого, полученные результаты такой проверки позволяют более обоснованно и предметно корректировать учебные планы.

Предложенные в рабочей программе оценочные и сопутствующие контрольно-оценочной деятельности методические материалы для учителя учитывают предметные особенности курса «Физическая культура. 2 класс». Предложенные типы и примеры заданий ориентируют учителя в диапазоне контрольно-измерительных материалов по курсу «Физическая культура. 2 класс», позволяют отрабатывать навыки, закреплять полученные знания и контролировать результаты обучения как в рамках тренировочного, контрольного и дополнительного модулей:

1. Средние функциональные показатели детей младшего школьного возраста в покое и максимальной нагрузке.
2. Тестирование физической подготовленности.
3. Уровень сформированности социально-значимых качеств учащихся.
4. Ведущие мотивы к занятиям физической культурой, формирующиеся в младшем школьном возрасте.
5. Сдача испытаний ВФСК «ГТО» («Готов к труду и обороне») I ступень.

Задания могут быть использованы как в ходе каждого урока, так и в рамках итогового урока по материалу раздела.

Учебные нормативы 2 класс (8 лет)

№ п/п	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	Единицы измерения	ОЦЕНКИ					
			мальчики			девочки		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 30 м. с высокого старта	с	6,8	6,3	6,0	6,9	6,6	6,2
2	Бег 60 м. с низкого старта	с	11,8	10,9	10,7	12,0	11,5	10,8
3	Бег 500 м.	мин. с.	2,50	2,40	2,30	3,10	2,55	2,35
4	Бег 1000 м.	мин. с.	7,00	6,35	6,15	7,10	6,50	6,30
5	Бег 2000 м.	мин. с.	Без учёта времени.					
6	6-минутный бег	м	750	950	1150	550	850	950
7	Челночный бег 3 на 10 м.	с	10,5	10,0	9,4	11,4	10,6	10,2
8	Челночный бег 4 на 9 м.	с	11,7	11,2	10,6	12,2	11,4	10,9
9	Прыжки в длину с места	см	110	130	150	100	130	140
10	Прыжки в длину с разбега	см	200	240	300	180	200	240
11	Прыжки в высоту с разбега	см	50	60	70	40	50	60
12	Прыжки через скакалку за 1 мин	раз	35	45	55	45	55	65
13	Прыжки через скакалку за 30 сек	раз	10	20	25	20	30	35
14	Метание мяча на с разбега на дальность (150 г)	м	10	15	19	6	10	12
15	Метание мяча в цель, дистанция 4 метр (150 г)	раз	1	2	3	1	2	3
16	Подтягивание на низкой перекладине	раз	6	10	17	4	7	12
17	Подтягивание на высокой перекладине	раз	1	2	4			
18	Поднимание туловища за 30 сек, руки за головой	раз	11	18	22	8	15	19
19	Поднимание туловища за 1 мин, руки за головой	раз	21	26	32	18	22	28
20	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз	5	9	14	3	5	9
21	Вис на перекладине (сек)	с	5	15	22	4	8	15
22	Наклон туловища вперёд сидя на полу (гибкость)	+см	+1	+2	+6	+3	+6	+8
23	Наклон туловища вперёд (гибкость) стоя на скамье	+см	+1	+2	+6	+3	+6	+8
24	Лыжные гонки 1 км	мин.с	9,00	8,30	8,00	9,30	9,00	8,30
25	Лыжные гонки 2 км		Без учёта времени.					